

EN CADEAU

SAVEURS

de l'été



32 RECETTES
simples et gourmandes

+ de 100 recettes
ensoleillées

LA CÔTE DE VEAU
en 3 cuissons

BURRATA
La star de l'été

Roquette, romaine, laitue,
pourpier, rougette, cresson

SALADES AU MENU

Petit épeautre
grandes vertus

SPÉCIAL POISSON
De l'eau à la bouche

Salade de mesclun
aux fruits rouges
et bacon



Bretagne
BALADE
GOURMANDE
À BELLE-ÎLE



Tendance
DÎNER
VÉGÉTARIEN
EN FAMILLE



Corse
LES VINS DE
PATRIMONIO,
VERSION ROSÉ



Häagen-Dazs

EXTRÄ-ORDINARY INSIDE*

so intense



GENERAL MILLS France S.A.S R.C.S. Versailles 319 679 825 www.haagen-dazs.fr

Fabriqué en France



Tellement bon... Häagen-Dazs en devient irrésistible.

*Plongez au cœur de sensations extraordinaires.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR



*Découvrez vite
notre dossier spécial !*

En couverture

Pêché à la ligne par vos soins
ou tout droit venu des étals
du marché local, **le poisson** est
le produit phare de l'été p. 20



Sommaire

SAVEURS N°230 – Juillet-août 2016

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances... p. 6 **Sur le feu...** p. 8 **Les mots de la faim...** p. 10 **Table du mois...** p. 12
Restos et bistros... p. 14 **Chez mon caviste :** les rosés... p. 16 **Le plat du samedi :** la bouillabaisse... p. 18

CUISINER

EN DIRECT DU PRODUCTEUR

Dans ma cagette, il y a des tomates, des courgettes,
des fraises, de la pastèque et du melon p. 30

1 INGRÉDIENT - 3 CUISSONS **EN COUVERTURE**

Braisée, rôtie ou grillée : trois versions de
côte de veau pour faire vœu de gourmandise p. 34

PLEINE SAISON

L'abricot. Tout en rondeur et velouté, ce petit fruit sucré
à souhait a tout pour nous rendre accros ! p. 36

ALIMENTATION GÉNÉRALE **EN COUVERTURE**

Le petit épeautre fait son grand retour. Cette céréale
est à inscrire au menu, avant tout pour son goût mais
aussi pour ses multiples vertus. p. 38

GOURMET **EN COUVERTURE**

Les salades. Roquette, rougette, pourpier, cresson...
Mettez de la fraîcheur dans votre assiette..... p. 40

ZOOM **EN COUVERTURE**

La burrata. Dans la famille des fromages frais italiens,
découvrez cette cousine de la mozzarella, qui cache sous
ses allures de pochette surprise toute replète un cœur
fondant auquel personne ne résiste p. 51

CHEZ MON BOUCHER

L'échine de porc. Nul besoin de s'échiner en cuisine
pour profiter de la tendreté et du persillé de ce morceau
qui se prête à merveille aux grillades estivales p. 54

SIMPLEMENT BON

**Chaussons aux fèves, oignons nouveaux
et pommes de terre &
galettes d'épeautre au basilic et crémeux
de chèvre aux petits pois** p. 58

LE DESSERT DU DIMANCHE

Torta della nonna à la verveine p. 62

RECEVOIR

MENUS DE SAISON

Variations gourmandes autour de six recettes à combiner à l'envi pour composer des repas à la fois gourmands et sur mesure p. 64

INSTANT DE VIE **EN COUVERTURE**

Rien ne vaut la douceur d'un soir d'été pour des retrouvailles familiales autour d'un **repas 100 % végétarien**, pour changer un peu ! p. 70

PORTAIT DE CHEF

Bienvenue dans l'univers de **Xavier Pensec** qui, lorsqu'il ne taquine pas les vagues, régale les Brestois

de savoureux suhis réalisés dans le respect des produits locaux et des traditions japonaises p. 76

COURS DE PÂTISSERIE

Brioche perdue au lait d'amande et abricots poêlés, un dessert d'enfance revisité de main de maître dans un esprit haute couture p. 80

DRESS CODE

Cake aux pêches caramélisées p. 82

VOYAGER

VOYAGER **EN COUVERTURE**

Belle-Île-en-Mer ne manque pas d'atouts : petits ports ravissants, plages propices au farniente, falaises spectaculaires et terroir d'exception p. 84

LE HAUT DU PANIER

Le beaufort. Direction la Savoie pour découvrir tous les secrets de ce fromage AOP aux multiples visages, fruit d'un savoir-faire préservé p. 92

L'ITALIE DE LAURA

Entre collines d'oliviers, vignoble et bosquets de cyprès, **La Toscane** est une terre de tradition, aux paysages enchanteurs et aux spécialités savoureuses. De quoi charmer l'âme et le corps ! p. 98

VIGNOBLE

Bien connue pour ses rouges, l'appellation corse **patrimonio** produit aussi des rosés pleins de caractère p. 103

VOYAGER **EN COUVERTURE**

Au-delà de ses richesses naturelles et de son patrimoine architectural, **la Sicile** est également le berceau d'une cuisine authentique, qui a vu naître l'association Slow Food ! p. 108

ÉPICERIE ASIATIQUE

Les **brochettes de porc mariné, sauce coco et cacahuète**, moo satay en V.O. p. 116

GARNITURES

Carnet d'adresses... p. 119 **Carnets de route**... p. 120 et 121 **Index des recettes du numéro**... p. 122 **Abonnez-vous et profitez de nos offres**... p. 118 et 129

EN COUVERTURE



p. 40



p. 54



p. 108



p. 64

PROCHAIN NUMÉRO en kiosque le 19 août

Bière et gastronomie, comme quoi
tous les mariages sont possibles.*



LA BIÈRE, BRASSONS LES IDÉES REÇUES.



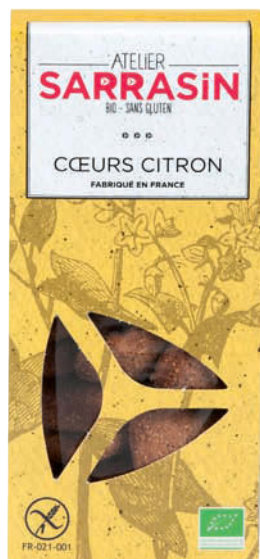
**BRASSEURS
DE FRANCE**

l'Association des Brasseurs Français

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Cuisines *et* tendances

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Ça change

On craque pour ces petits sablés bio et sans gluten au citron, aériens et subtilement parfumés. *Biscuits cœurs citron, Atelier Sarrasin, 150 g, 3,50 €.*

Malin !
Avec ce moule muni d'un bâtonnet, laissez parler votre créativité et inventez la glace de vos envies !
Moule à esquimaux, Lékoué, 4,90 €.



Valeur sûre

Les sardines de cette maison basque sont toujours aussi bonnes ! *Sardines à l'huile d'olive et au citron, Jean de Luz, 520 g, 11,10 €.*

Bien doré

Grâce à cette plancha électrique de pro, à vous les gambas et les légumes grillés !
Plancha Rainbow, Simogas, 599,90 €.



Ensoleillé
Cette nouvelle collection de torchons est rayonnante !
Torchon Limonade en coton, Tissage de Luz, 13,50 €.



Un rayon de soleil inonde nos cuisines

Par Maëva Terroy.

Éclatant

Pour un dressage radieux, on sort les sets de table en papier tressé couleur soleil ! *Set de table Sema Design, 58 cm de diamètre, 4,90 €.*

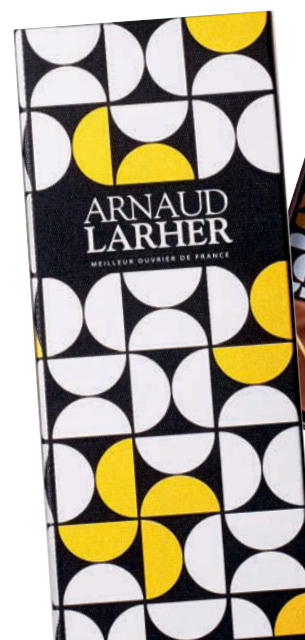


Apéro

Du 100 % français pour ces cidres peu sucrés et ultra-fraîchissants.
Cidres Appie, 33 cl, 2,50 €.

Explosif

Dans cette jolie boîte : douze chocolats divins au sarrasin, à la fleur de sel et au praliné.
Coffret Harwich, Arnaud Larher, 190 g, 18 €.





CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE FRAÎCHEUR !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking



Au rayon Fruits et Légumes



On en parle...

Par Emmanuelle Jary

La gratuité, à quel prix ?

« Garçon, l'addition s'il vous plaît. — Vous payez en liquide ? — Oui, en liquide vaisselle. » Totalement absurde ? Pas tant que ça. Une célèbre marque de produits ménagers a créé, en mai 2016, un drôle de restaurant éphémère. Le principe : pas d'addition mais on fait la plonge. Il s'agit certes d'une opération de communication mais ce n'est pas par hasard qu'elle joue sur le registre de la gratuité. Les restaurants gratuits se multiplient : couscous, moules-frites... Rien n'est jamais gratuit pensez-vous ? Il faut en effet boire pour manger à l'œil. Mais avouez qu'un couscous pour le prix d'un demi, c'est bien plus que moitié prix. Quoi qu'on dise, la gratuité est à la mode. Les légumes s'offrent à qui les veut grâce à la communauté des « Incroyables Comestibles », qui les fait pousser partout en France avec ce panneau : « Nourritures à partager, servez-vous, c'est gratuit. » En Allemagne, depuis 2013, des réfrigérateurs en libre-service mettent à disposition des invendus de la grande distribution, des restes de restaurants et de particuliers. L'opération, qui a commencé à Berlin, s'est développée dans tout le pays. La gratuité lutte ainsi contre le gaspillage. Mais la gratuité c'est aussi la solidarité. On connaissait la soupe populaire, voici les « cafés suspendus ». Vous buvez un petit noir au comptoir et en payez deux. L'autre sera pour le prochain quidam qui n'en a pas les moyens. Cette tradition venue d'Italie a fait des petits. En France, 90 boulangeries « suspendent » des baguettes. « Garçon, l'addition s'il vous plaît. — Vous payez en liquide ? — Non, avec un sourire. »



Fotolia

Retour vers le filtré

S'il y a bien une mode à laquelle on ne s'attendait pas c'est celle du café filtre. Depuis des décennies, on nous répète que l'expresso bien serré et si possible encapsulé, le *ristretto* comme disent les Italiens, il n'y a rien de meilleur. Et voilà que les amateurs de petit noir affirment à présent que pour exprimer au mieux les arômes du café, il faut le filtrer. Pour légitimer l'affaire, on recourt même à l'ancienneté et à la popularité de la méthode. Le café filtre est le procédé le plus ancien et le plus répandu de préparation du café. 55 % des consommateurs utilisent une cafetière filtre. On filtre, oui, mais pas n'importe quoi. Pour rester sélect, on choisit des cafés de terroir. Un Rocko Mountain d'Éthiopie, un Buena Vista de Colombie, bref un café pure origine. C'est bien là la nouveauté. Vous savez quoi ? Ce qui pourrait passer pour un nouveau snobisme est en fait un vrai délice.

Emmanuelle Jary



Melitta



L. Grandadam

SOUS LES PAVÉS, LE POTAGER...

Le Voyage à Nantes, expression désignant tout à la fois un événement culturel et artistique de la ville ainsi que sa structure touristique, lance sa nouvelle édition de la Cantine du Voyage, de mai à début octobre 2016. Cette année, l'établissement propose un potager urbain conduit par l'excellent maraîcher Olivier Durand, dont les légumes sont une source de joie sans cesse renouvelée. En effet, proposer des variétés de chaque espèce dans la diversité de leurs formes, de leurs couleurs et de leurs saveurs est sa spécialité. Sur plus de 900 m², tomates, basilic, radis, courgettes et concombres relèvent le défi de pousser proche du bitume, dans des conditions agro-écologiques nouvelles (îlots de chaleur, couloirs de vent, nuisibles...), le tout sans polluer l'environnement. Ces légumes seront servis sous forme de salades à la Cantine du Voyage qui proposera par ailleurs un menu unique : volaille locale d'Ancenis et pommes de terre. Le tout est à déguster sur des tables en bois disposées à la manière d'un immense banquet. E. J. Ouvert 7 jours sur 7.

1 restaurant sur 2 propose des vins bio à sa carte. Ils n'étaient que 37 % en 2011.

Sources Enquête nationale CHRI/RAT 2013.

GASTRONOMIE PRÈS DES ÉTOILES

Désormais, l'avion n'est plus un simple moyen de se déplacer mais l'occasion de savourer. La compagnie Singapore Airlines, innovante en matière de restauration à bord, propose un service extra : Book the cook (Réservez le cuisinier). Gratuit au départ de Paris, il permet de commander un plat jusqu'à 24 h avant le départ parmi une carte proposant une trentaine de spécialités (homard pilaf, soupe de bœuf husso udon, congee de fruits de mer...). Cuisines traditionnelle et asiatique sont au rendez-vous avec huit grands chefs venus des quatre coins du monde. Les triplement étoilés Georges Blanc et Yoshihiro Murata, le célèbre Carlo Cracco (deux étoiles Michelin, Milan) mais encore des grands chefs indien, chinois, australien... Une expérience gastronomique des cinq continents dans les airs. E. J.



J.-F. Mallet

Beaujolais et Beaujolais Villages

Des vins de garde tricolores nés à flanc de coteaux

Sur les 12 AOP (Appellations d'Origines Protégées) que compte le Beaujolais, ces deux-là sont sans aucune doute les plus paradoxales. Mondialement célèbres à travers les Beaujolais Nouveaux, les appellations Beaujolais et Beaujolais Villages n'en demeurent pas moins les plus méconnues du vignoble. **Oubliez vos repères, lâchez prise... coups de cœur garantis!**

Choisissez vos instants !

Vins de plaisir et de convivialité, les Beaujolais et Beaujolais Villages s'invitent toute l'année aux différents instants de consommation. Apéritifs en terrasse, brunch entre amis, dîner en famille... leur palette d'arômes et de saveurs envoûtent les sens, en toute simplicité. Ne reste plus qu'à choisir.

Des Rouges friands

Aux beaux jours, leur bouche savoureuse et tendre ainsi qu'une fraîcheur désaltérante en font les compagnons rêvés des soirées en plein air.

Et lorsque ces vins rouges d'artisans optent pour de plus longs élevages, ils expriment à la perfection la typicité de leurs terroirs mais aussi la finesse et la complexité de leur cépage, le Gamay.

Rouges, Blancs, Rosés, les Beaujolais et Beaujolais Villages offrent un rapport qualité-prix-plaisir imbattable.

Ces vins d'artisans ont un autre atout de taille : le paysage

de coteaux dans lequel ils s'épanouissent. Un écrin parmi les plus séduisants de France où se cachent villages de caractère, fermes anciennes et châteaux remarquables. Un paysage d'une rare douceur, facilement accessible et à la personnalité unique, à l'image de ses vins. Lorsqu'un vignoble est beau, ses vins le sont aussi.

Les Beaujolais et Beaujolais Villages ne sont pas monochromes, ils se déclinent aussi en rosé et en blanc.

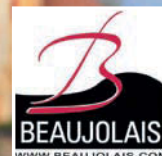
Des Rosés de plaisir

Les Beaujolais et Beaujolais Villages rosés, issus eux aussi du cépage Gamay, dévoilent des arômes frais, vifs et intenses. Epatants lorsqu'ils sont associés à des recettes indiennes ou asiatiques, un bar rôti ou une terrine estivale aux légumes!

Les Blancs, véritables trésors cachés

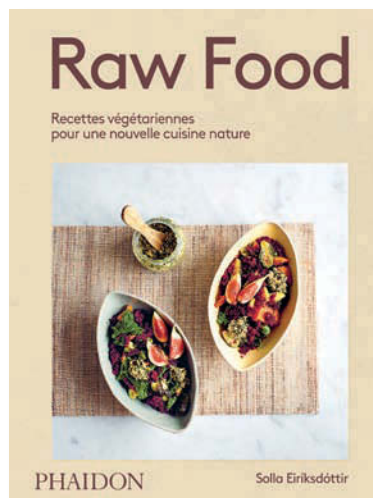
Plus confidentiels, les Beaujolais et Beaujolais Villages blancs sont issus du cépage Chardonnay. Parfaitement équilibrés entre sucre et acidité désaltérante, ils affichent sans complexe un fruité ciselé séducteur qui réglera les épicuriens avec un taboulé de menthe fraîche ou un poisson cuisiné au beurre blanc pour les cuvées plus opulentes.

Alors qu'on se le dise, les Beaujolais et Beaujolais Villages abritent des trésors dans leurs caves. Il est grand temps de les découvrir et de le faire savoir !



Les mots de la faim

Savants, ludiques, originaux et surtout gourmands : voici des livres à dévorer ! Par Théo Torrecillas



Crudités islandaises

« Je dois beaucoup à mes parents pour tout ce qu'ils m'ont appris. »

Avant d'être un livre de cuisine, cet ouvrage est une leçon de transmission agrémentée de superbes photos de paysages islandais. Solla propose ses recettes, qui sont majoritairement crues, végétariennes voire végétaliennes, et qui laissent la part belle à des aliments dits « vivants ». L'auteur sait que son rapport à la nourriture et à la terre lui vient de ses parents et de leur potager autour duquel tout ce livre se construit.

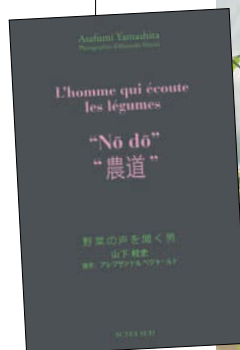
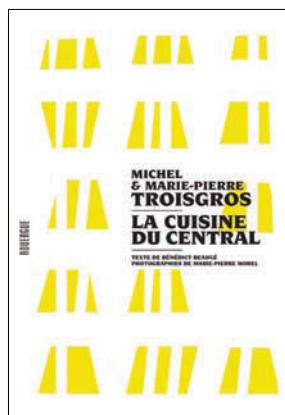
Raw Food, par Solla Eiríksdóttir, Phaidon, 240 p., 34,95 €.

Une belle histoire

« Au Central, il n'y a pas de plats-signature (...), mais il y a des spécialités. »

En ouvrant Le Central en 1995, à côté de leur table triplement étoilée, les Troigros ont fait un pari pas si évident. Le succès des bistrots des dernières années naissait à peine, et rares étaient les chefs qui lançaient des restaurants plus abordables comme c'est de mise aujourd'hui. Avec cet ouvrage, Michel et Marie-Pierre Troigros retracent l'aventure de cette adresse désormais incontournable.

La Cuisine du Central, par Michel et Marie-Pierre Troigros, texte de Bénédicte Beaugé, photos de Marie-Pierre Morel, Éditions du Rouergue, 160 p., 24,90 €.



À l'essentiel

« Je cherche toujours à cultiver le meilleur légume. »

La quête de l'agriculteur Asafumi Yamashita est spirituelle, presque philosophique. À travers cet ouvrage aux superbes photos d'Alexandre Petzold, le lecteur est invité au cœur du travail de cet autodidacte d'origine japonaise passionné de légumes et désireux de perfection. Asafumi Yamashita ne dissocie pas son travail de sa vie et considère la culture comme partie prenante d'un tout à comprendre pour voir naître les plus beaux fruits de la terre. Des merveilles que l'on retrouve sur les tables étoilées.

L'homme qui écoute les légumes, par Asafumi Yamashita, photos d'Alexandre Petzold, Actes Sud, 230 p., 32 €.

À boire et à penser...

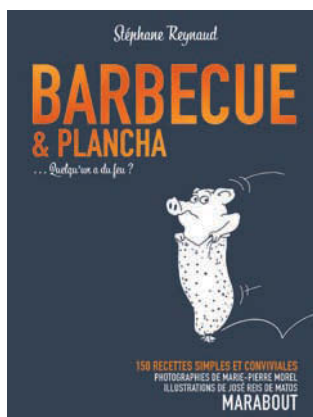
« Étudier le spritz d'un point de vue sociologique est le moyen de comprendre la philosophie globale d'un pays. »

Ce cocktail, plus besoin de le présenter : trois volumes de prosecco, deux de bitter, un d'eau gazeuse, et l'été semble à portée de verre. Depuis trois ans, il est la star des

terrasses et des bars branchés !

Son histoire remonte à bien plus loin comme nous le démontrent les auteurs de ce livre, entremêlant anecdotes et recettes pour prouver qu'un cocktail cache parfois plus qu'un bon moment.

Spritz, par Talia Baiocchi et Leslie Pariseau, photos de Dylan + Jeni, Marabout, 168 p., 15,90 €.

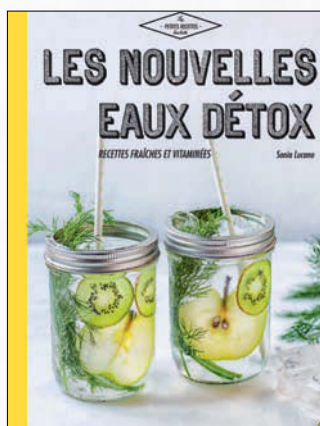


Sur le grill !

« On veut vivre dehors, on veut manger dehors, on veut cuisiner dehors. »

Des brochettes aux grosses pièces de viande en passant par les saucisses et les côtelettes, le festin est majoritairement carnivore, même si quelques légumes s'invitent à côté, et que des poissons et des coquillages sont aussi grillés sur le barbecue. Ce livre est une ode aux repas ensoleillés et conviviaux entre amis, où la gourmandise est au rendez-vous.

Barbecue & Plancha, par Stéphane Reynaud, photos de Marie-Pierre Morel, Marabout, 258 p., 20,90 €.



Ça coule de source !

« Cette tendance qui arrive tout droit des États-Unis est une véritable infusion de saveurs. »

Un bocal, quelques fruits et légumes, des herbes et de l'eau ! La recette est fort simple mais vous accompagnera tout au long de l'été tant elle offre de possibilités goûteuses, rafraîchissantes et bonnes pour la santé. Les eaux détox sont idéales pour s'hydrater au soleil et faire le plein de vitamines par la même occasion. Suivez le guide ou créez vos propres

mélanges aussi esthétiques que délicieux.

Les Nouvelles Eaux détox, par Sonia Lucano, photos Frédéric Lucano, Hachette Pratique, 82 p., 7,99 €.

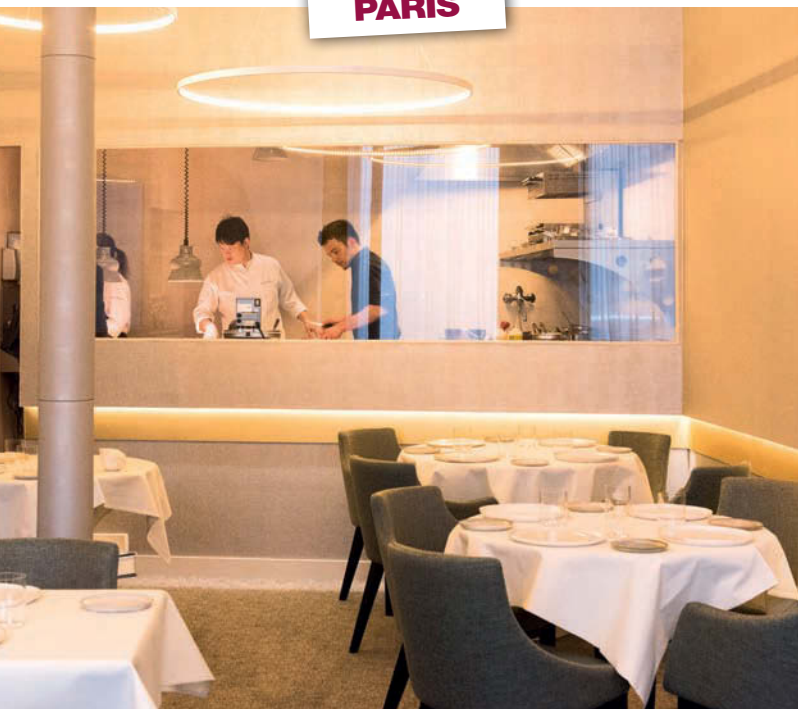


Alliance, le duo parfait

Quand un chef étoilé et un directeur de salle talentueux créent un lieu, la cuisine et le service sont à l'unisson.

Texte Caroline Mignot. Photos Marie-José Jarry.

PARIS



Toshitaka Omiya et Shawn Joyeux ont uni leur talent et leur expérience pour créer un lieu qui leur ressemble. Élégance, professionnalisme, précision et complicité composent un bien agréable ensemble.



CHEZ QUI ?

Le chef d'origine japonaise Toshitaka Omiya et le directeur de salle Shawn Joyeux ont d'abord travaillé ensemble à L'Agapé (Paris 7^e), avec une étoile au Guide Rouge à la clé. Complices et animés par l'envie de recevoir chez eux, ils ont ouvert le restaurant Alliance, fin 2015, et ont fait appel à l'architecte Caroline Tissier pour concevoir un décor élégant, lumineux et à la fois intime.

LA SALLE

À deux pas de la Seine, avec sa façade ouverte sur les jolies rues du 5^e arrondissement, le restaurant s'emplit de lumière et d'une certaine ambiance des cuisines... Le travail de précision de « Toshi » et de son équipe est en effet visible depuis la salle séparée par une large vitre. Les assises sont hautement confortables, la focaccia est aussi tendre qu'un édredon, le beurre émulsionné à l'huile d'olive, tandis que de

grands lustres circulaires semblent couronner les tables. Shawn Joyeux manie la mise en appétit et l'humour avec un grand professionnalisme.

DANS L'ASSIETTE

Une cuisine simple à première vue, extrêmement délicate et qui sait saisir la gourmandise de chacun. Au déjeuner, les menus sont une bien belle affaire, et le soir, les séquences se succèdent avec bonheur. On commence par un foie gras poché et de petits légumes bien goûteux plongés dans un consommé de canard dont on ne laissera pas une cuillère. Quant au rouget des côtes vendéennes, sa chair est saisie à la perfection, auréolée du jus de têtes et d'arêtes, d'épinards fondants et d'un kumquat salé et confit comme on n'en a jamais goûté. Alors que le veau tendre part dans des directions lactées (avec de la burrata) et acidulées (avec du citron et des câpres), il est rattrapé par une belle tranche de chou grillée qui semble

presque sucrée. Selon la saison, les desserts sont inspirés d'un élément végétal, comme la betterave, le fenouil, le citron... La sphère au chocolat madong (un chocolat aux notes fumées de Papouasie-Nouvelle-Guinée) peut ainsi être servie avec un sorbet au fruit de la passion.

DANS LE VERRE

La carte est ouverte à toutes les régions du pays et à tous les prix (30 références figurent à moins de 30 €). Shawn Joyeux y tient fermement et lui qui part le plus souvent possible à la rencontre de vignerons se fait un plaisir de faire découvrir quelques curiosités. Comme le champagne blanc de noirs brut d'une belle intensité de la maison Fleury à Courteron dans l'Aube. Avant de suggérer les vins blancs et rouges très aromatiques de France Crispeels à Cassagnes dans le Roussillon (domaine Vignoble Réveille). Alliance, Paris. Fermé le samedi et le dimanche. Menus déjeuner à 29 et 34 €, menu à 70 €, à la carte : 70-80 €

■ Authentique Façon Bouchère de Charal
Et qu'est-ce qu'on vous sert avec ça ?



Comme chez le boucher, nous avons préparé et formé ce steak haché plus épais à basse pression pour une texture ultra moelleuse. Fondez pour ce steak haché authentique de 140 g **Pur Bœuf 100 % français**, qui comme chez le boucher vous est servi avec le sourire.



Restos *et* bistrots

RENOUVEAU

Institution montmartroise

PARIS – Ancien moulin à vent et repaire d'artistes, le restaurant mythique du Moulin de la Galette a fait peau neuve. Nouvelle déco, nouvelle carte, nouvelle équipe. À l'intérieur, ambiance chic et cosy, un brin glamour, sièges en velours et moquette au sol, mélange de brun et de bleu nuit, lumières tamisées. Dans l'assiette, on est à mi-chemin entre le néo-bistrot et la brasserie : onglet de bœuf black angus et cœur d'entrecôte d'Argentine cuits au four à braise, révélant des notes fumées agréables ; œuf poché et petits pois à la française ou encore pièce de veau juteuse et risotto aux asperges, en plat du jour à 18 €. Une cuisine de saison, mettant à l'honneur les bons produits sans que les tarifs soient assommants. Le service est pro et sympathique. Enfin, petit plus non négligeable : deux terrasses permettent, au choix, de profiter de l'effervescence montmartroise ou d'apprécier le calme d'un jardin en plein Paris.

Maëva Terroy

Le Moulin de la Galette, Paris. Ouvert tous les jours. Formule entrée-plat ou plat-dessert à 25 € le midi ; 38 € le soir pour entrée-plat-dessert.



M. Leduc

Un décor de carte postale, mais une cuisine au goût du jour.

N. Revelli-Beaumont



Simple, bon et accessible : voilà le menu appétissant que propose ce nouveau restaurant italien.



PETITS PRIX

Buonissimo !

PARIS – Qui peut le plus peut le moins : Sylvain Sendra, chef étoilé du restaurant Itinéraires, a ouvert, il y a un an, une annexe aux accents italiens. C'est simple, c'est bon, la *pasta* est faite maison. L'ambiance est bon enfant. Et tous les produits sont de première qualité. En plus des pâtes très maîtrisées – excellents raviolis noirs maison aux champignons et sauce parmesan et romarin –, le chef excelle dans d'autres plats transalpins comme le ragoût de seiche et l'aubergine à la *parmigiana* gratinée accompagnée de *pesto rosso* et de *straciatella*. Un grand plat à petit prix. Car tel est le credo de ce resto : la démocratisation du bon. On peut également s'y attabler pour boire un verre et grignoter des assiettes de produits comme une mozzarella di bufala, un jambon san danielle de 24 mois, un parmesan aussi aguichant du même âge. En dessert, tiramisu haut de gamme. **Emmanuelle Jary Bocca Rossa, Paris. Ouvert le soir du mardi au samedi, et le midi le vendredi et le samedi. Formule du jour à 13 €. Carte : 25-30 €.**

ENIVRANT

À la perfection

GRASSE – *Lou fassum* ou « façon de faire » en occitan. Comprenez : la cuisine provençale selon Emmanuel Ruz, chef au parcours gastronomique, passé entre autres par l'Hostellerie de la Poste à Avallon (deux étoiles à l'époque). Sur les hauteurs de Grasse, cette ancienne auberge possède une superbe terrasse arborée avec une vue sur le golfe de Théoule et la mer. Dans l'assiette, on redécouvre certains classiques de la région brillamment revisités, comme le chou farci à la viande de porc, véritable tableau à croquer, servi avec un jus de cuisson réussi. Soucieux de cuisiner au maximum

les produits locaux, le chef n'hésite pas à marier foie gras et rose *centifolia*, en hommage à Grasse, capitale des fleurs et du parfum. Des accents floraux que l'on savoure tout au long du repas, avec une mention spéciale pour le homard nacré, bisque, fleurs de courgette et de capucine, exquis. Accords équilibrés, dressages précis, cuissons maîtrisées et cadre enchanteur... Que demander de plus ?

M. T.

Lou Fassum, Grasse. Fermé dim. et lun. sauf juillet et août : ouvert tous les soirs et fermé le midi du dim. au mer. Menu entre 39 € et 52 €.



T. Birotheau



BONNE PIOCHE

Dans le vent

LE GUILVINEC – La criée du Guilvinec, l'une des stars du Finistère, est la grande voisine de cette table. La salle vitrée regarde vers le grand large, s'ouvre à la cuisine d'aujourd'hui et a pris un coup de jeune grâce à Anne-Solène Crenn et Pierre de Parscau. Ce

dernier, passé notamment à Paris chez Jean, rue Saint-Lazare, raconte à merveille les mets du moment. Tataki d'agneau du Pouldon en rouleau, avec abricot, sauge, pâte de citron et algue kombu, ou encore saint-pierre juste « planché » avec son « célerisotto » à la soubressade avec bille de céleri, yaourt à l'aneth et pomme granny surprennent et séduisent. En dessert, la planète chocolat avec fruit de la passion en déclinaison, noisette et cacao joue les vedettes. Voilà un lieu à découvrir !

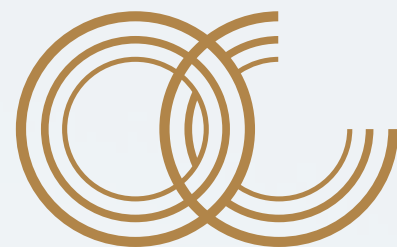
Gilles Pudlowski

Le Poisson d'Avril, Le Guilvinec. Fermé le lundi et le mardi. Menus : 29, 38, 42, 53 €. Carte : 55 €.



D'un côté la mer, de l'autre la cuisine, avec des plats plein d'allant et de créativité.

M. Rougemont



PAYS D'OC

Indication Géographique Protégée

Vins de cépages



DEVENEZ PAYS D'OCOLOGUE

Avec les vins Pays d'Oc et leurs 56 cépages, pas besoin d'être un expert pour satisfaire tous les goûts.

chardonnay pinot noir cabernet sauvignon syrah grenache cabernet franc merlot carmenère gamay mondeuse carignan chenanson cinsaut cot portan mourvèdre petit verdot pinot gris marselan grenache gris sauvignon viognier grenache blanc muscat à petits grains carignan blanc chasan morrastel chenin clairette colombar macabeu marsanne mauzac muscat d'alexandrie piquepoul blanc négrette roussanne sémillon terret blanc ugni blanc vermentino nielluccio tempranillo grenache gris gewurztraminer muscat de hambourg sauvignon gris gros manseng bourboulenc altesse petit manseng sylvaner pinot blanc riesling sauvignon gris carignan blanc



Le Doudard - Photo: Lionel Moutet

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

LE TOUR DE FRANCE DES ROSÉS

Si la Provence demeure l'étape incontournable pour le rosé, elle n'est pas la seule à le produire. Présentation du peloton de tête.

Texte Claudine Abitbol. Photo David Japy.

1 - ROSÉ RHODANIE

Entre le pont du Gard et le pont d'Avignon, le vignoble de Tavel est dédié au rosé. Avec sa robe coquelicot et ses notes de fruits rouges acidulés, on le boit été comme hiver avec des plats asiatiques, de la viande blanche et de la volaille ou encore une quiche lorraine. Il se déguste aussi bien jeune que dans de vieux millésimes, plus corsés, épicés, poivrés et étoffés. **La Rose d'Aimée, Grandes Serres, tavel 2015, 11 €.**

2 - ROSÉ DES TERRES LANGUEDOCIENNES

Juché sur le plateau de Cazelles dans le Minervois, ce rosé de plaisir allie fraîcheur et puissance aromatique dans ce climat méditerranéen très sec. Un beau fruité croquant et gourmand. On connaît le minervois-la-livinière. Bientôt le minervois-cazelles ? À marier sur un coup de tête, selon l'envie. **Mas Roc de Bô, Caprice, minervois 2015, 9,90 €.**

3 - ROSÉ ENTRE MARSEILLE ET TOULON

Si les rouges tiennent le haut du pavé à Bandol, les rosés, bien que pâles de couleur, ont aussi du caractère du fait d'un

ensoleillement exceptionnel dans ce terroir en forme d'amphithéâtre entouré de montagnes. Charnu et structuré, ce délicat rosé saumoné se marie à table avec sole, bar, lotte, colin, été comme hiver. **La Bastide Blanche, bandol 2015, 14 € (à la propriété).**

4 - ROSÉ DU FRONT DE MER LANGUEDOCIEN

Des saveurs subtiles et méditerranéennes de fruits rouges et blancs. Ample comme un rouge, élégant et fin comme un blanc sur ce « tas de cailloux » (sens littéral de « La Clape ») en bord de mer. Ce rosé friand s'accorde bien avec une tarte salée, un barbecue de viandes blanches et légumes, des desserts fruités. **Château Rouquette sur Mer, cuvée Marine, La Clape 2015, 8,95 €.**

5 - ROSÉ DE CAHORS

Rougeoyant, ce vin de pays issu de malbec, le grand cépage de Cahors, est idéal avec volaille et charcuterie. Ses notes de fraise et de framboise prononcées lui donnent le caractère d'un rouge tout en gardant la légèreté d'un rosé pour un buffet de viandes froides ou même autour de grillades (merguez). Du rosé au pays du vin noir, autre nom du cahors, une curiosité

à découvrir. **Clos Triguedina, Jean-Luc Baldès, Vin de lune, IGP comté tolosan 2014, 7,50 € (à la propriété).**

6 - ROSÉ DE TOURAINE

Un rosé de chinon bien équilibré et frais en ouverture d'un repas, idéal dès les beaux jours. Fruité à souhait, généreux, ce rosé subtil permet de découvrir le cabernet franc, grand cépage de Touraine sous un jour moins tannique et prêt à boire. Vin de copains, de banquet par excellence, qui aurait plu à Rabelais. **Château de la Grille, chinon 2015, 10,50 € (à la propriété).**

7 - ROSÉ D'ARMAGNAC

Dans les Landes, l'armagnac et le vin se côtoient. Sur un terroir riche en oxyde de fer (les sables fauves) naît un rosé franc et frais, doté de notes fruitées et acidulées, et d'une bouche charnue. Avec des grillades (viandes, poissons, légumes) ou une salade de fruits. **Domaine de Laballe, Sables Fauves, IGP landes 2015, 6 €.**

8 - ROSÉ D'ANJOU

Comme le cabernet-d'anjou, le rosé-d'anjou est légèrement sucré (demi-sec), à ne pas confondre avec le rosé-de-loire, sec. Ce rosé réveille les papilles avec ses notes de groseille et de fraise. Entre douceur et

fraîcheur, ce vin persistant en bouche se révèle délicieux avec des brochettes de melon au jambon de pays ou toute cuisine exotique. **Loire Propriétés, Les Caprices d'Inès, rosé-d'anjou 2015, 4,10 €.**

9 - ROSÉ AUX PORTES DE LA PROVENCE

À l'est de Cavaillon, le long de la Durance, entre climat rhodanien et de Haute-Provence, le vignoble du Luberon offre des rosés fruités et ciselés qui naissent à l'abri du mistral, subtilement épicés. Pêche, agrumes, fruit exotique (litchi) pour une cuvée pimpante idéale avec une salade thaïe ou un tartare de saumon. **Château La Verrerie, Luberon 2015, AB, 9,50 € au Repaire de Bacchus.**

10 - ROSÉ DE L'HÉRAULT

Entre Carcassonne et Béziers, le vignoble des coteaux d'Ensérune produit un vin de pays très pâle issu du picpoul noir, cépages rouges oubliés sur ce terroir chaud et sec. Avec ses notes acidulées de cerise anglaise et de fruits blancs (groseille à maquereau, pêche blanche), ce drôle de rosé se sert avec coquillages, acras de morue ou tapas. **Foncalieu, Piquepoul 2015, IGP coteaux d'Ensérune, 7,60 €.**



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Côtes de Provence

l'esprit **Rosé**

(13h00, déjeuner...)



vins de pr●vence

Côtes de Provence / Coteaux d'Aix-en-Provence / Coteaux Varois en Provence

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Bouillabaisse

Recette et stylisme Bérengère Abraham. Photo Valérie Lhomme.

La Provence dans l'assiette

Préparation : 45 min. Cuisson : 1 h 30. Pour 4 personnes :

Pour la garniture ■ 1 rascasse ■ 1 petit saint-pierre ■ 1 petite daurade
■ 1 tronçon de congre de 300 g ■ 1 merlan de 250 g ■ 8 petits rougets
(pour friture) ■ 1 kg de pommes de terre à chair ferme

Pour le bouillon ■ 2 poireaux ■ 1 oignon ■ 1/2 bulbe de fenouil
■ 4 tomates ■ 4 gousses d'ail ■ 2 feuilles de laurier ■ 1/2 bouquet
de persil plat ■ 1 orange bio ■ Safran ■ Piment en poudre
■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée (départ eau froide).

■ Préparez les poissons. Écaillez-les, videz-les et coupez les têtes. Levez les filets de la rascasse, en réservant la tête et l'arête pour le bouillon. Détaillez les poissons en tronçons réguliers et réservez au frais.

■ Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les et réservez-les.

■ Préparez le bouillon. Ciselez l'oignon et dégermez les gousses d'ail. Lavez les poireaux, coupez leurs racines et détaillez-les en petits morceaux. Lavez et séchez le persil. Lavez et coupez le fenouil en morceaux. Mondiez les tomates, puis épépinez-les et coupez-les en dés. Prélevez un morceau d'écorce d'orange.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Ajoutez les légumes, les feuilles de laurier, 1 pincée de piment et l'écorce d'orange. Faites cuire 10 min, puis ajoutez l'arête et la tête de la rascasse, prolongez la cuisson de 10 min. Salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de safran. Versez 3 litres d'eau et laissez mijoter pendant 35 min.

■ Filtrez le contenu de la cocotte à travers un chinois, réservez le bouillon. Retirez l'écorce d'orange, puis passez le contenu solide au presse-purée. Réincorporez le bouillon dans ce mélange, puis filtrez de nouveau à travers le chinois.

■ Portez ce bouillon à ébullition dans une cocotte. Ajoutez les tronçons de poissons et faites cuire 10 min sur feu moyen.

■ Ajoutez les pommes de terre cuites et servez cette bouillabaisse aussitôt, bien chaude, accompagnée de quelques croûtons à l'ail et d'une rouille.

Notre conseil vin : un cassis blanc.

Cuisiner

p. 58



G. Czerw

p. 20



E. Cino

p. 30



V. Lhomme

20 Dossier spécial: le poisson a tout bon! *30* Dans ma cagette, il y a du melon, des fraises, des courgettes jaunes et vertes... *34* La côte de veau: trois façons de la cuisiner *36* L'abricot, profitons-en avant que sa (courte) saison ne se termine! *38* Petit épeautre: cette céréale d'antan revient au goût du jour *40* Salade: de la verdure oui, mais qui ne manque pas d'allure! *51* La burrata, crémeuse à souhait *54* Saviez-vous que l'échine était l'un des morceaux de choix du cochon ? *58* Deux recettes végétariennes pour faire le plein de bonnes choses *62* Vous cherchez un dessert pour dimanche prochain ? C'est tout trouvé!

Poisson

De la mer à l'assiette

Au-delà de ses vertus nutritionnelles reconnues, le poisson présente surtout l'avantage d'être bon. Alors, oui, on s'en prépare deux ou trois fois par semaine, rien que pour le plaisir... ou presque !

Recettes et stylisme Audrey Cosson. Photos Emanuela Cino.





RILLETTES DE BAR AUX CÂPRES ET CITRON CONFIT

Tartines iodées

Préparation : 20 min. Repos : 30 min. Cuisson : 3 min. Pour 2 bocal :

■ 2 bars de ligne levés en filets, sans la peau et désarêtés ■ 30 g de câpres en bocal ■ 1 citron confit maison (voir recette page 24) ■ Le jus et le zeste d'1 citron vert ■ 1 c. à café d'huile d'olive ■ 3 brins de thym ■ Sel, poivre

■ Passez les filets sous l'eau et séchez-les soigneusement.
■ Égouttez et concassez les câpres, détaillez le citron confit en petits dés.
■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle avec un petit filet d'eau. Déposez 3 filets et faites-les cuire 3 min. Retirez-les du feu, placez-les dans un saladier et écrasez-les grossièrement avec une fourchette. Laissez refroidir 30 min.
■ Découpez le dernier filet en petits dés et ajoutez-les dans le saladier. Ajoutez le jus et le zeste du citron vert, les câpres, le citron confit et le thym effeuillé. Salez, poivrez. Mélangez et réservez au frais jusqu'au moment de servir. Dégustez sur des mouillettes de pain.

Notre conseil vin : un pessac-léognan blanc.



**SOUPE DE POISSONS
ÉPICÉE ET ROUILLE**
recette page 24 →



ANCHOIS MARINÉS

Mini-poissons, maxi-plaisir

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Pour 1 terrine ou 2 bocaux :

■ 20 anchois frais ■ 3 oignons nouveaux ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Le zeste et le jus d'1 citron bio ■ 3 brins de thym frais ■ 3 feuilles de laurier ■ Poivre blanc moulu

- Retirez la tête des anchois puis videz-les et retirez leur arête centrale. Rincez et séchez les filets soigneusement.
- Lavez les oignons nouveaux, retirez leur première peau, leurs racines et un peu de leur vert. Détaillez-les en rondelles fines.
- Recouvrez le fond d'une terrine ou d'un bocal de rondelles d'oignons nouveaux. Déposez une couche d'anchois, d'huile d'olive et de jus de citron. Parsemez de poivre blanc, de zeste de citron, déposez 1 branche de thym et 1 feuille de laurier. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Couvrez la terrine de film alimentaire ou refermez les bocaux et placez pendant au moins 1 h au frais.
- Dégustez les anchois marinés sur des bruschettas en apéritif, dans une salade fraîche ou sur une pizza.

Notre conseil vin : un côtes-du-roussillon blanc.



MERLU MOELLEUX AU CHORIZO, COQUES ET RIZ NOIR SAUTÉ

Un régal pour les yeux et les papilles

Préparation : 20 min. Repos : 15 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 pers. :

■ 600 g de filets de merlu ■ 300 g de riz noir « venere » ■ 2 poignées de coques ■ 1/2 chorizo doux ■ 1 oignon ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 brin de sauge ■ Gros sel, sel, poivre

- Détaillez le merlu en 4 pavés. Enveloppez-les 15 min dans du gros sel pour les raffermir. Rincez-les sous l'eau et séchez-les soigneusement.
- Épluchez l'oignon et ciselez-le. Enlevez la peau du chorizo et détaillez-le en fines tranches.
- Faites chauffer le vin blanc dans une poêle et jetez-y les coques. Couvrez et laissez cuire 2 min, le temps que les coques s'ouvrent. Retirez-les du feu, maintenez les coques au chaud, filtrez et récupérez le jus de cuisson.
- Faites cuire le riz 15 min dans un grand volume d'eau. Égouttez-le. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le riz noir et faites sauter 10 min sur feu vif en remuant souvent.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Déposez les pavés de merlu dans un plat de cuisson. Recouvrez-les avec les tranches de chorizo en les faisant se chevaucher légèrement, comme des écailles. Arrosez-les du jus de cuisson des coques et enfournez pour 15 min : les pavés doivent être moelleux et encore un peu nacrés à cœur.
- Servez sans tarder les pavés de merlu parsemés de feuilles de sauge et accompagnés du riz noir sauté et des coques.

Notre conseil vin : un gaillac blanc.

← photo page 22

SOUPE DE POISSONS ÉPICÉE ET ROUILLE

Classique revisitée

Préparation : 25 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

■ 600 g de poissons mélangés, préparés et désarêtés ■ 2 tomates
■ 1 bulbe de fenouil ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 2 gousses
d'ail ■ 6 cm de gingembre frais ■ 50 à 75 cl de fumet de poisson
■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive
■ Le zeste d'une orange bio ■ 1/2 à 1 piment oiseau (selon le goût)
■ 10 feuilles de basilic frais ■ 10 feuilles de persil plat ■ Sel, poivre

Pour la rouille ■ 10 cl d'huile de tournesol ■ 1 jaune d'œuf
■ 1 c. à café de moutarde douce ■ 2 gousses d'ail ■ 1 pincée
de safran ■ Petits croûtons pour servir

■ Passez les poissons sous l'eau et séchez-les soigneusement.
■ Épluchez le gingembre et coupez-le en tranches. Épluchez,
dégermez et hachez l'ail. Lavez le céleri et le fenouil, découpez-les
en gros tronçons. Épluchez l'oignon et détaillez-le en quartiers.
Épépinez les tomates et détaillez-les en dés. Ciselez le piment.
■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez
l'ail, le fenouil, le céleri et l'oignon et faites suer 5 min. Ajoutez
les poissons, les tomates et le concentré de tomates, puis versez
le fumet. Ajoutez le gingembre, le zeste d'orange et le piment.
Portez à ébullition puis laissez mijoter 20 min sur feu doux.
■ Pendant ce temps, préparez la rouille. Épluchez, dégermez
et hachez finement les gousses d'ail. Dans un bol, versez le jaune
d'œuf et la moutarde. Mélangez puis commencez à verser l'huile
en petit filet, en fouettant vigoureusement : la mayonnaise va
commencer à prendre. Continuez à verser le reste d'huile d'olive
sans cesser de fouetter. Ajoutez enfin l'ail et le safran.
■ Une fois la soupe prête, mixez-la avec un pied plongeant. Servez
la soupe bien chaude accompagnée de la rouille et parsemée
de croûtons, de feuilles de basilic (pourpre ou vert) et de persil.

Notre conseil vin : un jurançon sec.

photo page 27 →

FRITTO MISTO DE CREVETTES, ENCORNETS ET ÉPERLAN

Un petit goût de vacances...

Préparation : 20 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 300 g de crevettes crues ■ 300 g de petits éperlans ■ 3 encornets
■ 300 g de farine ■ Le jus et le zeste d'1 citron bio ■ Huile de friture
■ Fleur de sel

Pour la sauce ■ 250 g de yaourt grec ■ 2 c. à soupe de jus de citron
■ 1 c. à soupe de curry en poudre ■ Sel, poivre

■ Lavez les fruits de mer et séchez-les soigneusement.
■ Préparez les encornets : détachez les tentacules du corps et
réservez-les, retirez les yeux et les becs. Retirez les ailerons
et la peau du corps, tirez l'os et retournez le corps comme une
chaussette pour le vider. Rincez et séchez le tout soigneusement,
puis découpez les blancs en rondelles.
■ Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
■ Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Roulez les tentacules
et les blancs d'encornet, les crevettes et les éperlans dans la farine
puis plongez-les dans le bain de friture. Récupérez-les à l'aide d'une
écumoire une fois qu'ils sont bien dorés et déposez-les sur du papier
absorbant. Saupoudrez aussitôt de fleur de sel.
■ Servez la friture bien chaude avec la sauce.

Notre conseil vin : un muscadet.

photo page 28 →

MAQUEREUX GRILLÉS ET SAUCE CHIMICHURRI

À vos barbecues !

Préparation : 20 min. Repos : 30 min. Cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes :

■ 4 maquereaux vidés par votre poissonnier ■ Le jus et le zeste
de 2 citrons verts bio ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à café de paprika
■ Sel, poivre

Pour la sauce chimichurri ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1/2 bouquet
de persil ■ 1/2 bouquet de basilic ■ 2 c. à soupe de jus de citron
vert ■ 2 c. à soupe de vinaigre de vin ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive
■ 1 c. à café de paprika

■ Passez les maquereaux sous l'eau et séchez-les soigneusement.
■ Dans un plat creux, mélangez la moitié du jus et du zeste de
citron vert, l'huile d'olive et le paprika. Salez et poivrez. Placez les
maquereaux dessus et tournez-les pour bien les imbiber. Couvrez
de film alimentaire et placez 30 min au frais.
■ Égouttez les maquereaux et disposez-les dans une grille double.
Refermez la grille et faites griller les maquereaux 15 à 20 min
au barbecue en les retournant à mi-cuisson.
■ Préparez la sauce chimichurri. Épluchez l'oignon, lavez et effeuillez
les herbes, épluchez et dégermez l'ail. Placez tous les ingrédients
de la sauce dans le bol d'un robot et mixez rapidement pour garder
des morceaux. Salez, poivrez.
■ Sortez les maquereaux du barbecue et servez-les sans tarder avec
la sauce chimichurri.

Notre conseil vin : un pouilly-fumé.



CITRONS CONFITS MAISON
Préchauffez le four à 90 °C.
Détaillez 2 citrons bio en rondelles
d'1/2 cm d'épaisseur et placez-les
dans un plat de cuisson avec
4 c. à soupe d'huile d'olive.
Retournez les rondelles pour bien
les enrober d'huile et enfournez
pour 1 h 30 à 2 h. Pensez
à retourner régulièrement les
rondelles pendant la cuisson.



ROUGETS RÔTIS AUX AUBERGINES, CONCASSÉE D'OLIVES NOIRES

À la grecque

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 4 à 8 rougets entiers (en fonction de leur taille), vidés et écaillés par votre poissonnier ■ 1 aubergine ■ 100 g d'olives noires de Kalamata ■ 1 c. à soupe de câpres égouttées ■ 2 oignons nouveaux ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de basilic + quelques feuilles pour le service ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 150 °C. Passez les rougets sous l'eau froide et séchez-les soigneusement.

■ Lavez, effeuillez et ciselez le basilic. Dénoyautez les olives et concassez-les finement. Lavez les oignons nouveaux, retirez la première peau, une bonne partie du vert et la racine. Ciselez-les finement. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Concassez grossièrement les câpres. Lavez l'aubergine, retirez sa queue et détaillez-la en fines tranches dans sa longueur.

■ Dans un bol, mélangez les olives, la moitié du basilic et de l'ail, l'oignon, les câpres, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez, mélangez et réservez au frais.

■ Placez les tranches d'aubergine sur une plaque tapissée de papier cuisson. Badigeonnez du reste d'huile d'olive, répartissez le reste de l'ail, du basilic ciselé et enfournez pour 15 min. Retirez le plat du four, déposez les rougets sur les aubergines, recouvrez-les avec la concassée d'olives et enfournez pour 10 à 12 min : les rougets doivent être cuits et les aubergines fondantes.

■ Parsemez de quelques feuilles de basilic et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un faugères blanc.



CUBES DE SAUMON MARINÉS AU MIEL EN SALADE

Fraîcheur et croquant !

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 600 g de cœur de saumon frais désarêté et sans la peau ■ 10 radis roses ronds ■ 2 poignées de mesclun de jeunes pousses ■ 1 oignon doux des Cévennes ■ Le jus d'1 citron bio ■ 4 c. à soupe de miel de fleurs ■ 1 c. à café d'huile de sésame ■ 1 c. à café de sauce soja ■ 10 baies de genièvre ■ 1 brin de menthe ■ Sel

Ustensile ■ 1 mandoline

■ Passez le saumon sous l'eau et séchez-le soigneusement. Détaillez-le en cubes d'1 cm.

■ Dans une jatte, mélangez le miel, l'huile de sésame, la sauce soja et le jus de citron. Ajoutez les cubes de saumon, les baies de genièvre, salez et mélangez. Couvrez de film alimentaire et réservez 1 h au frais.

■ Lavez les radis, retirez la tige et détaillez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Placez-les avec les jeunes pousses dans un saladier.

■ Sortez le saumon du réfrigérateur et versez-le avec sa marinade dans le saladier. Parsemez de feuilles de menthe, mélangez et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un savennières.



TARTARE DE DAURADE AUX CACAHUÈTES

Frais et parfumé

Préparation : 15 min. Repos : 1 h. Cuisson : 3 min. Pour 4 personnes :

■ 2 filets de daurade désarêtés ■ 120 g de cacahuètes décortiquées et non salées ■ 1 oignon rouge ■ 3 brins de basilic violet ■ Le zeste et le jus d'1 citron bio ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Passez les filets de daurade sous l'eau et séchez-les soigneusement. Détaillez-les en petits dés réguliers, placez-les dans un bol et réservez au frais.

■ Épluchez l'oignon et ciselez-le très finement. Concassez grossièrement les cacahuètes et torréfiez-les rapidement dans une poêle à sec, juste le temps qu'elles dorent légèrement.

■ Lavez et effeuillez le basilic.

■ Dans le bol contenant les dés de daurade, ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron, l'oignon, le basilic et mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre, couvrez de film alimentaire et réservez au moins 1 h au frais.

■ Sortez le tartare du réfrigérateur au dernier moment, ajoutez les cacahuètes et servez bien frais.

Notre conseil vin : un saint-romain blanc.



SARDINES FARCIES À LA SICILIENNE

Plein de bonnes choses !

Préparation : 25 min. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 12 sardines fraîches ■ 200 g de biscottes ■ 80 g de pignons de pin ■ 60 g de raisins secs ■ 1 oignon ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Le jus et le zeste d'1 orange bio ■ Le jus d'1 citron bio ■ 3 brins d'origan frais + quelques feuilles pour la décoration ■ Sel, poivre

■ Retirez les écailles des sardines et étêtez-les. Incisez-les sur toute la longueur côté ventre, videz-les et retirez l'arête centrale. Passez-les sous l'eau froide et séchez-les soigneusement. Déposez-les, peau vers le bas, dans un plat tapissé d'une feuille de papier cuisson.

■ Dans un bol, écrasez les biscottes pour obtenir une chapelure assez fine avec quelques morceaux.

■ Épluchez et ciselez finement l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajoutez la chapelure de biscotte, les pignons de pin et les raisins, salez et poivrez. Faites dorer le tout 5 min. Ajoutez le jus et le zeste de l'orange, les feuilles d'origan, mélangez et retirez du feu.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Répartissez la farce sur les sardines, parsemez de quelques feuilles d'origan et arrosez de la moitié du jus de citron. Enfouez pour 5 min puis servez les sardines sans attendre arrosées du reste de jus de citron.

Notre conseil vin : un bellet blanc.



**FRITTO MISTO DE CREVETTES,
ENCORNETS, CABILLAUD ET ÉPERLAN**
← recette page 24



**MAQUEREAUX GRILLÉS
ET SAUCE CHIMICHURRI**
← recette page 24

La fraîcheur, et bien plus!

Chez votre poissonnier comme au rayon marée,
la marque PAVILLON FRANCE vous aide à choisir des poissons,
coquillages et crustacés au meilleur de leur fraîcheur.

Près de cinquante espèces pour varier les plaisirs au fil des saisons!

Chaque produit de la mer estampillé PAVILLON FRANCE
est issu de la pêche française, sa traçabilité
vous est garantie du bateau à l'assiette.

Avec PAVILLON FRANCE,
vous soutenez l'engagement
de toute la filière pêche française
dans sa démarche de progrès.



La marque des produits
de la pêche française

Découvrez PAVILLON FRANCE et apprenez
à cuisiner la mer en toute simplicité sur pavillonfrance.fr



Dans ma cagette...

Oh les beaux fruits
et légumes de saison !
Ils ont été cultivés
avec soin et me sont
livrés chaque semaine.
Et maintenant,
j'en fais quoi ?

*Recettes et stylisme Bérengère Abraham.
Photos Valérie Lhomme.*





POULPE GRILLÉ ET TABOULÉ À LA PASTÈQUE

Fraîcheur assurée

Préparation : 25 min. Repos : 40 min. Cuisson : 15 min.
Pour 4 personnes :

■ 250 g de semoule de couscous complète ■ 200 g de pastèque ■ 8 tentacules de poulpe pré-cuits sous vide ■ 3 tomates ■ 3 oignons nouveaux ■ 1 bouquet de menthe ■ Le jus d'1 citron ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

■ Préparez le taboulé. Versez la semoule dans un saladier et ajoutez de l'eau chaude à hauteur. Couvrez le saladier et laissez gonfler 10 min.

■ Pendant ce temps, coupez la pastèque en petits cubes. Lavez et séchez les tomates. Lavez, séchez et ciselez les oignons nouveaux et la menthe.

■ Égrainez la semoule à l'aide d'une fourchette puis ajoutez les cubes de pastèque et de tomate, les oignons et les 3/4 de la menthe. Salez, poivrez, arrosez d'1 c. à soupe d'huile d'olive, mélangez et réservez 30 min au frais.

■ Au moment de servir, faites chauffer une poêle sur feu moyen avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites-y griller les tentacules de poulpe sur toutes leurs faces.

Notre conseil vin : un saint-chinian blanc.

Bon à savoir : si vous préférez utiliser du poulpe frais, videz-le et rincez-le soigneusement, puis plongez-le dans un bouillon réalisé avec 3 litres d'eau, 1 oignon et 2 carottes émincées, du sel, du poivre et 1 bouquet garni. Faites cuire 1 h 15 à petit feu. Égouttez le poulpe puis laissez-le refroidir et coupez-le en morceaux avant de le poêler.



BILLES DE MELON ET DE MOZZARELLA À L'EAU DE TOMATE

À saucer sans hésiter

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 24 billes de mozzarella ■ 8 tomates cerise ■ 1 melon fruité ■ 2 cébettes ■ 6 brins de basilic nain ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

Pour l'eau de tomate ■ 4 tomates ■ 4 oignons nouveaux ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Piment d'Espelette ■ Fleur de sel

Ustensile ■ 1 cuillère parisienne

■ Préparez l'eau de tomate. Lavez les tomates, coupez-les en quartiers en gardant le pédoncule. Lavez, séchez et coupez les oignons nouveaux en morceaux. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Mixez les tomates avec les oignons et l'ail. Ajoutez l'huile d'olive, une pincée de fleur de sel et de piment. Versez cette préparation dans une casserole puis faites-la chauffer 20 min sur feu doux jusqu'à ce que la pulpe se sépare du jus. Filtrez au travers d'un fin torchon propre puis laissez refroidir l'eau de tomate ainsi obtenue.

■ Coupez le melon en deux puis épépinez-le et détaillez-le en boules à l'aide d'une cuillère parisienne. Lavez, séchez et coupez les tomates cerise en quartiers. Lavez, séchez et ciselez les cébettes. Effeuillez le basilic nain.

■ Dans 4 assiettes creuses, déposez les billes de mozzarella, les tomates cerise et les billes de melon. Parsemez de rondelles de cébette et de feuilles de basilic, puis arrosez d'eau de tomate. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et dégustez sans tarder.

Notre conseil vin : un sancerre blanc.



TARTE AUX FRAISES ET CRÈME MASCARPONE AU BASILIC

Comment – et pourquoi – résister ?

Préparation : 35 min. Repos : 1 h 30. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 500 g de fraises mara des bois ■ 20 cl de crème liquide bien froide
■ 3 c. à soupe de mascarpone ■ 125 g de farine ■ 3 c. à soupe bombées de sucre en poudre ■ 75 g de beurre demi-sel mou ■ 45 g de sucre glace
■ 15 g de poudre de coco ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 gousse de vanille fendue et grattée ■ 1/2 botte de basilic ■ Le zeste d'1/2 citron vert bio

Ustensile ■ Film alimentaire pour cuisson

■ Préparez la pâte. À l'aide d'un batteur, fouettez le sucre glace avec le beurre jusqu'à ce que l'ensemble soit crémeux. Ajoutez la poudre de coco, le jaune d'œuf et la farine. Incorporez également les graines de vanille puis malaxez pour obtenir une pâte bien homogène. Enveloppez-la dans du film alimentaire puis placez-la 1 h au frais.
■ Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis détaillez un cercle de 25 cm de diamètre. En vous aidant d'un rouleau à pâtisserie, déposez le cercle de pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson. Piquez-le et enfournez-le pour 15 min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laissez-le refroidir 30 min sur une grille.
■ Préparez la crème. Hachez très finement le basilic (réservez quelques feuilles pour le service). Placez la crème et le mascarpone dans le bol d'un batteur puis fouettez jusqu'à ce que la crème soit bien aérienne. Ajoutez le sucre en poudre, fouettez de nouveau pour « serrer » la crème, puis incorporez délicatement le basilic.
■ Lavez, séchez, équeutez les fraises et coupez-les en deux.
■ Répartissez la crème sur le fond de tarte froid puis disposez harmonieusement les fraises. Parsemez du zeste de citron vert finement râpé et de quelques feuilles de basilic.

Notre conseil vin : un cabernet-d'anjou.



PETITS PAINS PLATS EXPRESS ET TARTINADE DE PETITS POIS À LA MENTHE

Pour faire trempette...

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min. Pour 6 personnes :

Pour les petits pains ■ 350 g de farine ■ 350 g de yaourt nature ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 30 g de beurre demi-sel ■ Paprika fumé ■ Sel, poivre

Pour la tartinade ■ 500 g de petits pois non écosés ■ 100 g de ricotta ■ 4 brins de menthe ■ 4 brins de verveine ■ 50 g d'amandes effilées grillées + 1 c. à soupe pour servir ■ 3 à 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

■ Écossez les petits pois puis faites-les cuire 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
■ Égouttez-les et mixez-les avec la ricotta, les amandes effilées, les feuilles de menthe et de verveine. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Ajoutez l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir la consistance désirée. Mixez de nouveau puis réservez au frais.
■ Préparez les petits pains. Mélangez la farine avec la levure, salez, poivrez. Incorporez le yaourt puis travaillez la préparation rapidement pour obtenir une pâte homogène.
■ Faites fondre le beurre, ajoutez-y une pincée de paprika fumé et réservez au chaud.
■ Découpez la pâte en 12 boules puis aplatissez-les entre vos mains farinées. Dessinez au couteau des lignes sur chaque pain. Faites chauffer une poêle puis faites-y cuire les petits pains trois par trois, 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Badigeonnez-les aussitôt du beurre fondu et servez sans attendre avec la tartinade de petits pois parsemée de quelques amandes effilées.

Notre conseil vin : un saint-joseph blanc.

LASAGNES ROULÉES COMME DES CANNELLONIS

Comme un bouquet à offrir

Préparation : 30 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 12 feuilles de pâte à lasagnes ■ 250 g de brocciu ■ 2 courgettes jaunes
■ 2 courgettes vertes ■ Le zeste d'1/2 citron bio ■ 1/2 bouquet de menthe
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

■ Préchauffez le four à 200 °C.

■ Plongez les feuilles de pâte 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les et déposez-les, les unes après les autres, sur un torchon propre.

■ Lavez, séchez et râpez les courgettes. Lavez, séchez et ciselez la menthe. Mélangez-la dans une jatte avec les courgettes, le zeste de citron et le brocciu. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et tartinez chaque feuille de pâte avec cette préparation.

■ Roulez délicatement sur elle-même chaque feuille garnie et coupez-la en deux. Déposez les petits roulés à la verticale dans un plat à gratin. Procédez de la même façon avec tous les ingrédients puis arrosez le plat d'un filet d'huile d'olive. Enfournes pour 10 à 15 min et dégustez sans tarder.

Notre conseil vin : un ajaccio blanc.



La côte de veau en 3 cuissons

Exercice de style autour d'un même ingrédient en jouant avec trois manières de le préparer.

Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.



FICHE
PAGE 123

CÔTE DE
VEAU GRILLÉE,
CRUMBLE
D'AMANDE ET
PANCETTA

Braisée

Rôtie



Plaque à rôtir en cuivre Mauviel.

CÔTE DE VEAU ET FENOUIL
RÔTIS AU MARSALA*Pour changer*

Préparation : 30 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

■ 2 côtes de veau épaisses de 400 g environ ■ 2 bulbes de fenouil
 ■ 1 oignon ■ 15 cl de marsala ■ 15 cl de fond de veau ■ 5 cl d'huile
 d'olive ■ 20 g de beurre froid en morceaux ■ Sel, poivre

- Nettoyez les bulbes de fenouil, coupez-les en quatre ou en six selon leur grosseur. Épluchez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir les morceaux de fenouil et l'oignon 3 min sur feu moyen. Salez, poivrez et déposez-les dans un grand plat allant au four et sur le feu.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Salez et poivrez les côtes de veau. Faites-les dorer dans la même poêle 2 à 3 min de chaque côté. Déposez-les dans le plat avec les morceaux de fenouil, arrosez le tout avec le gras de la poêle. Enfourez pour 20 min en retournant les côtes de veau à mi-cuisson.
- Sortez le plat du four, enveloppez individuellement chacune des côtes de veau dans une feuille de papier aluminium. Déposez les morceaux de fenouil rôtis sur une assiette.
- Dégraissez le plat de cuisson, placez-le sur le feu. Déglacez avec le marsala et laissez réduire de moitié sur feu vif.
- Ajoutez le fond de veau, salez, poivrez. Faites réduire encore de moitié, puis ajoutez en fouettant les morceaux de beurre froid.
- Remettez le fenouil, l'oignon et la viande dans la sauce, faites chauffer 3 min. Coupez les côtes en tranches et servez-les sans tarder avec le fenouil et la sauce.

Notre conseil vin : un crozes-hermitage.

Grillée

CÔTE DE VEAU EN COCOTTE AUX TOMATES
CERISE ET ROMARIN*Fondant et parfumé !*

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 2 côtes de veau épaisses de 400 g environ ■ 500 g de tomates cerise
 ■ 1 gros oignon ■ 8 gousses d'ail ■ 30 cl de jus de veau ■ 5 cl d'huile
 d'olive ■ 2 brins de romarin ■ Sel, poivre

- Lavez les tomates cerise. Épluchez et hachez l'oignon. Épluchez les gousses d'ail, gardez-les entières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte puis saisissez les côtes de veau 4 à 5 min de chaque côté. Retirez les côtes de veau, puis faites revenir dans la cocotte l'oignon et les gousses d'ail 5 min sur feu moyen en remuant. Ajoutez les tomates cerise, versez le jus de veau, salez, poivrez.
- Remplacez les 2 côtes de veau dans la cocotte en les enfouissant dans le jus. Déposez un brin de romarin sur chaque côte de veau.
- Portez à ébullition, couvrez la cocotte, puis laissez cuire 25 à 30 min sur feu moyen.
- Au bout de ce temps, retirez le romarin et déposez les côtes de veau sur une assiette. Faites légèrement réduire le jus de veau sur feu moyen.
- Tranchez les côtes de veau et servez-les sans tarder avec la garniture de tomates et la sauce.

Notre conseil vin : un vinsobres.

Bon à savoir : pendant la cuisson de la viande, ne plongez pas les branches de romarin dans la sauce, le goût serait trop prononcé.



FICHE
PAGE 127

TARTE AUX
ABRICOTS, CRÈME
DE PISTACHE

L'ABRICOT

Ce petit fruit plein de soleil est le compagnon sucré de toutes les occasions estivales.

Texte Théo Torrecillas. Recettes Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

Un vrai délice

Chacun le mange à sa façon : on croque dedans avec vigueur en faisant couler le jus ; on l'ouvre en deux avant de s'attaquer à ses oreillons ; les plus voraces engloutissent d'un coup les plus petits abricots avant de recracher le noyau... Quoi qu'il en soit, chacun s'en régale par paniers entiers à l'arrivée de l'été. Ce petit fruit orangé, tirant tantôt sur le rouge tantôt sur le jaune selon les variétés – la maturité ne joue en rien sur la couleur –, symbolise les beaux jours, les pique-niques au soleil et les repas pleins de fraîcheur. Sa saison s'étend de mi-juin à mi-août. Peu de produits peuvent se vanter de coller autant à notre douceur estivale.

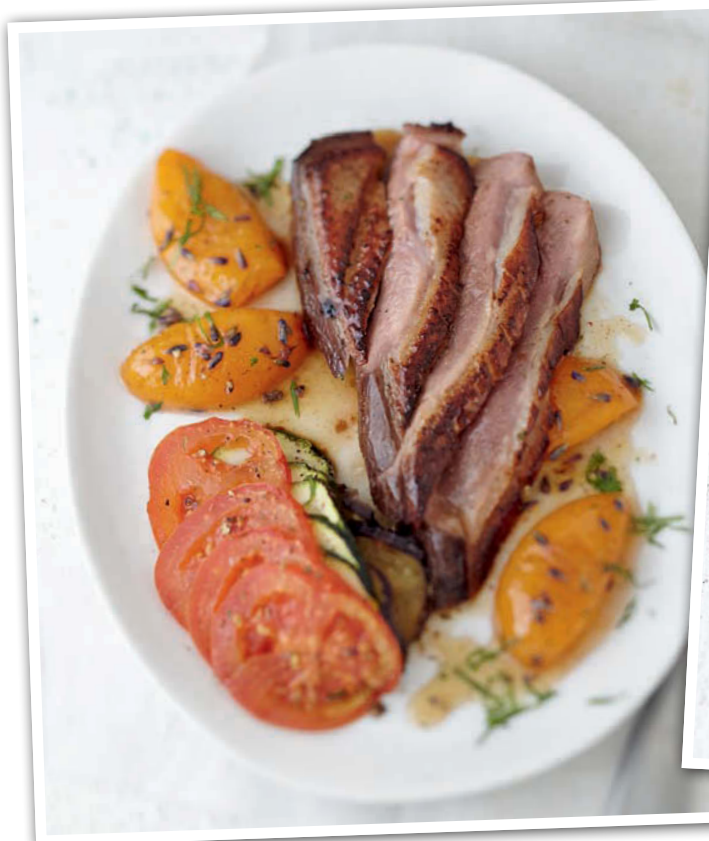
Du soleil sinon rien

Amoureux du soleil, l'abricot se plaît uniquement dans les régions les plus lumineuses de France : dans la vallée du Rhône, plus au sud autour de l'estuaire du Rhône et dans le Roussillon où poussent les plus connus. En effet, l'abricot rouge du Roussillon bénéficie d'une AOP qui garantit son origine et son goût bien spécifique. Le bergeron de la vallée du Rhône est quant à

lui estampillé Label Rouge, gage de qualité pour cette variété qui s'épanouit pleinement dans la Drôme mais ne s'adapte pas au terroir du Roussillon.

Optimiser une saison courte

Le défi actuel de tous les producteurs d'abricots consiste à travailler le spectre de variétés le plus large possible pour étaler au maximum la saison. Le Domaine de l'Île, dans la Drôme, cultive jusqu'à vingt-cinq variétés différentes, depuis le Colorado®, le plus précoce, jusqu'au tardif farlis. Entre ces deux apparaissent Bergarouge®, Bergeval® ou encore Orangered®. Chacun se distingue par sa couleur, l'épaisseur de sa peau, son acidité, sa sucrosité mais aussi son calibre. Leur période de maturité ne dépasse pas la dizaine de jours : au long de la saison, vous pourrez en goûter une multitude de sortes. Selon la variété, ce sera aussi l'occasion de réaliser des confitures, des tartes, de concocter des compotes ou d'accompagner des viandes blanches ou des poissons gras dans des plats sucrés salés. ❖



MAGRETS DE CANARD AUX ABRICOTS ET MIEL DE LAVANDE, TIAN DE LÉGUMES

Festif!

Préparation : 20 min. Repos : 10 min. Cuisson : 45 min. Pour 6 pers. :

■ 2 magrets de canard ■ 6 abricots ■ 2 c. à soupe de miel de lavande ■ 1 c. à café de lavande séchée ■ 10 cl de fond de volaille ■ 1 grosse courgette ■ 4 tomates ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 30 g de beurre ■ 4 feuilles de basilic ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180° C.
- Lavez la courgette et coupez-la en rondelles, lavez les tomates et coupez-les en rondelles de la même épaisseur. Rangez-les dans un plat en les faisant se chevaucher. Salez, poivrez, arrosez-les d'huile d'olive.
- Mettez le tian à cuire 20 à 25 min au four.
- Dégraissez légèrement les magrets de canard, assaisonnez-les.
- Faites-les saisir côté gras dans une poêle sans matière grasse. Laissez-les cuire 5 à 6 min, retournez-les, laissez-les cuire encore 5 à 6 min. Enveloppez chaque magret dans une feuille de papier aluminium, laissez-les reposer 10 min. (Pour des magrets bien cuits, prolongez la cuisson 5 min de chaque côté.)
- Lavez les abricots et coupez-les en quartiers. Faites-les fondre 3 min dans le beurre sur feu vif.
- Ajoutez le miel et la lavande séchée, laissez légèrement caraméliser 2 min sur feu moyen.
- Versez le fond de volaille, faites réduire 3 min sur feu vif, salez, poivrez.
- Coupez les magrets en tranches épaisses, servez aussitôt avec le tian, les abricots caramélisés et le jus de cuisson des abricots.
- Parsemez de basilic ciselé et dégustez aussitôt.

Notre conseil vin : un pomerol.



ABRICOTS POCHÉS AU VIN ROSÉ, GRESSINS SUCRÉS AU PAVOT

Tout en légèreté

Préparation : 20 min. Repos : 3 h 45. Cuisson : 35 min.
Pour 4 personnes :

■ 10 abricots ■ 50 cl de vin rosé ■ 120 g de sucre semoule ■ 6 feuilles de basilic

Pour les gressins ■ 100 g de farine ■ 50 g de beurre ■ 50 g de sucre ■ 2 jaunes d'œufs ■ 1 c. à soupe de graines de pavot

- Préparez la pâte sablée. Mélangez, dans un saladier, la farine, le beurre et le sucre, ajoutez 1 jaune d'œuf et façonnez une boule. Faites-la reposer au réfrigérateur 1 à 3 h. Lavez les abricots, coupez-les en deux, retirez les noyaux. Mettez les oreillons d'abricot dans un récipient.
- Préparez le sirop. Faites bouillir le rosé dans une casserole avec le sucre pendant 5 min sur feu moyen. Éteignez le feu, laissez tiédir le sirop, ajoutez les feuilles de basilic ciselées.
- Versez le sirop sur les abricots. Couvrez-les de papier film, placez les abricots au moins 3 h au frais.
- Préchauffez le four à 180° C.
- Séparez la pâte sablée en 16 petits morceaux. Roulez-les pour former des gressins de 10 à 15 cm de long environ. Déposez-les sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de jaune d'œuf, parsemez-les de graines de pavot.
- Mettez les gressins sucrés à cuire 15 min au four. Sortez-les, laissez-les refroidir.
- Servez les abricots pochés dans des coupelles, accompagnés des gressins sucrés au pavot.

Notre conseil vin : un coteaux-du-layon.

Dépêchons-nous de le croquer, sa saison est si courte !

La revanche du petit épeautre

Longtemps considéré comme la céréale du pauvre, le petit épeautre fait son retour en force. Il est essentiellement produit en Haute-Provence, où il bénéficie d'une AOP.

Texte Jean-Louis André. Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos David Japy.

Il y a, d'abord, le plaisir d'abolir le temps qui passe. Manger du petit épeautre (également nommé « engrain »), c'est communier, disons, avec les pharaons. Cette céréale a commencé à être cultivée autour du bassin méditerranéen il y a plus de sept mille ans. Et tout laisse à penser, puisqu'elle poussait à l'état sauvage dans ces régions, que sa consommation est largement antérieure. L'épeautre est donc une sorte de « dinosaure » végétal que n'ont pas altéré les croisements, sélections et autres hybridations que l'humanité a infligés au froment.

À vrai dire, s'il a gardé toute sa pureté, c'est que l'épeautre n'intéressait plus grand monde depuis la révolution indus-

trielle. Au début du ^{xx}e siècle, c'était devenu le parent pauvre, un peu comme le sarrasin, que l'on plantait dans les régions où le blé poussait mal. Voici en effet une plante qui aime les sols arides et secs, qui côtoie sans s'offusquer les lentilles ou les pois chiches, et qui s'accommode des violents écarts de température caractérisant les plateaux de moyenne montagne. Une plante peu délicate donc, mais ses rendements sont faibles (20 à 30 quintaux l'hectare contre 80 à 100 en blé conventionnel) et le décortiquage de ses grains, un véritable casse-tête. De plus, la confusion s'est souvent instaurée entre le petit et le grand épeautre, dont les caractéristiques gustatives sont différentes.

Rien que du bon engrain

Cela n'a pas découragé quelques agriculteurs de Haute-Provence qui ont décidé de le replanter dans les départements de la Drôme, des Alpes-de-Haute-Provence, des Hautes-Alpes et du Vaucluse dès les années 1990. Leur démarche a abouti à l'établissement d'une IGP qui fixe des règles de production strictes. Un cycle d'assolement de trois ans doit notamment être respecté et l'usage de produits phytosanitaires de synthèse est exclu. Résultat : les épis qui blondissent doucement au milieu des champs de lavande font désormais partie du paysage identitaire des contreforts du Ventoux comme des hauteurs de Buis-les-Baronnies. Dans l'assiette, l'engrain fait des merveilles. Pour se familiariser avec sa saveur légèrement torréfiée, on peut le savourer en boulgour, en taboulé ou en semoule, avec juste un peu de beurre. Même bien cuit, le grain reste alors légèrement craquant. Pour aller plus loin, goûtez les pâtes au petit épeautre. En farine, l'engrain permet de faire du pain, qui reste cependant toujours un peu compact. La faute au faible taux de gluten (7 %), qui réjouira ceux qui souffrent d'intolérance. Un autre avantage de cette céréale oubliée ? Elle est riche en calcium, en magnésium et en acides aminés, c'est donc aussi un trésor de santé.



RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE

Pour changer

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

■ 300 g de petit épeautre ■ 100 g de parmesan fraîchement râpé
 ■ 60 g de beurre ■ 50 cl de bouillon de volaille ou de légumes bien chaud ■ 20 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
 ■ 2 courgettes ■ 1 oignon ■ 1 poignée de roquette + quelques feuilles pour la décoration ■ Sel, poivre

- Pelez et hachez finement l'oignon.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon pendant 5 min sans coloration. Ajoutez le petit épeautre et faites-le revenir 5 min en mélangeant. Déglacez avec le vin blanc et laissez-le s'évaporer.
- Faites cuire le risotto en versant peu à peu le bouillon et en mélangeant (45 min environ).
- Rincez et séchez les courgettes et détaillez-les en lanières à l'aide d'un épluche-légumes. Lavez et essorez la roquette.
- Incorporez les courgettes et la roquette au risotto 3 min avant la fin de la cuisson.
- Hors du feu, incorporez le beurre puis le parmesan râpé. Rectifiez l'assaisonnement. Servez dans des assiettes creuses avec un peu de roquette et parsemez de parmesan.

Notre conseil vin : un saint-péray blanc.



**LÉGUMES
FARCIS AU PETIT
ÉPEAUTRE**



SALADES, *les belles vertes*



Cresson

Roquette

Mouren
des oiseaux

Roquette

Romaine

On aurait tort de reléguer la salade au rang de simple verdure. Et d'abord, parlons DES salades, pour apprécier à leur juste valeur leur palette de saveurs.

Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photos Valérie Lhomme.

La scène se passe à Londres à la table du St. John, restaurant plutôt viandard, réputé pour sa philosophie du *nose to tail*, autrement dit « tout est bon dans le cochon ». Sur le menu, parmi les entrées, on se souviendra longtemps d'une *simple salad*. Une laitue d'une fraîcheur exemplaire, encore toute gorgée d'eau, comme cueillie dans le potager d'un *backyard*, parfaitement assaisonnée et relevée de persil ciselé. Après des décennies de salades bistrotières maltraitées, de salades Caesar à pleurer, de pauvres feuilles de laitue condamnées à jouer la déco ou l'alibi light, voilà qui, au détour d'un déjeuner, fait s'emballer le palpitant du journaliste culinaire le plus aguerri.

Avec près de cinq kilos par an et par foyer, la salade est le quatrième légume le plus consommé en France. Botaniquement parlant, le terme « salade » ne signifie rien. C'est avant tout un terme culinaire qui désigne divers légumes-feuilles consommés crus. L'usage de les assaisonner s'est popularisé en Italie à la Renaissance. On les accommodait avec de l'huile, du vinaigre et beaucoup de sel, d'où le nom *insalata*. La consommation de ces feuilles, et plus particulièrement la laitue, est connue depuis l'Antiquité, époque à laquelle celle-ci pousse à l'état sauvage. Elle fait d'ailleurs sans doute partie de ces « herbes amères » que Moïse prescrit aux Israélites pour entourer l'agneau pascal afin de commémorer l'amertume de l'Exode. On la laisse alors monter et fleurir (d'où son amertume). Dans ses tiges, on trouve un suc semblable à du lait (*lactuca*, qui a donné le nom « laitue ») et présentant des propriétés sédatives (et anti-aphrodisiaques dit-on). C'est pourquoi les Romains la consom-

maient en début de repas pour préparer leur estomac aux longues agapes. Les salades sont progressivement cultivées et, dans le capitulaire *De Villis*, la bible potagère de Charlemagne, on trouve déjà de la roquette, des laitues, des chicorées. On les mange alors cuites en ragoût. Ce n'est qu'à la Renaissance qu'on commence à les consommer crues, le plus souvent en mélange d'herbettes, des siècles avant l'apparition du mesclun (voir encadré page 48), comme l'énumère Pierre de Ronsard dans une de ses odes. La salade devient même un mets royal à la table de Louis XIV, qui en engloutissait, dit-on, des quantités prodigieuses, au point de se la voir interdire par son médecin au vu de ses embarras gastriques.

Reste à en faire un plat à part entière. On va d'abord apprendre à domestiquer son amertume en faisant blanchir la salade, comme la barbe-de-capucin et plus tard l'endive ou la frisée, et en la cueillant à son stade juvénile et pommé. Sa préparation va aussi requérir tout un savoir-faire. On parle d'ailleurs de « dressage », terme consacré pour son assaisonnement. Entre-temps, on l'aura soigneusement nettoyée, essorée, on aura éliminé les feuilles les plus vertes et coriaces, enlevé délicatement les côtes et découpé les plus grandes feuilles, coutume d'un temps où il était impoli de couper au couteau (voir encadré page 47).

Une jolie tradition mise à sac...

Que reste-t-il de cette félicité potagère à l'heure où l'on ouvre un sachet dont on jette vite fait le contenu dans le saladier ? On a oublié aussi que les salades, comme les autres espèces potagères, sont saisonnières. L'hiver, les frisées, les endives, la mâche. Au printemps, les pissenlits, le cresson, les laitues... Et l'on méconnaît ses nombreuses variétés, comme la gourmande laitue grand-mère, variété du nord de la France, ou encore la tendre rougette de Montpellier, bien plus intéressantes que la laitue ordinaire cultivée toute l'année en serre et dont les ventes ne cessent de chuter. Maltraitées également par la restauration rapide, les salades retrouvent heureusement leur noblesse grâce aux chefs. Précurseur, Michel Guérard ouvrait déjà la voie dans les années 1960 avec sa célèbre « salade gourmande ». La génération actuelle joue habilement avec les jeunes pousses. Et nous invite à redécouvrir la moutarde, le pourpier, le mouron des oiseaux ou la cordifole. Pour en profiter chez soi, reste à trouver un bon primeur. Et à racheter un panier à salade.

Pourpier



SALADE EN SACHET : VRAIMENT EMBALLANT ?

C'est la championne de ce qu'on appelle la « quatrième gamme » (fruits et légumes crus, lavés, coupés, prêts à l'emploi) dans les industries alimentaires, où elle représente 88,6 % du chiffre d'affaires de ce secteur (73 000 tonnes par an). Huit Français sur dix consomment de la salade en sachet, apparue dans les années 1980. En chiffres d'affaires, les ventes de salades fraîches et en sachet sont équivalentes, car ces dernières sont 3,3 fois plus chères. Elles sont évidemment plébiscitées pour leur côté pratique mais aussi pour la diversité de la gamme. Leur développement a été rendu possible grâce aux progrès technologiques en matière de conservation. Quand on coupe une salade, son activité respiratoire augmente, ce qui a tendance à la dégrader rapidement. Le froid ralentit ce phénomène, mais, pour une conservation plus longue, on a recours à la mise en sachet sous atmosphère modifiée : on réduit la teneur en oxygène ce qui ralentit la respiration et les phénomènes d'oxydation. À noter également, ces salades sont lavées dans une eau chlorée (pratique interdite aux Pays-Bas, au Royaume-Uni et en Belgique), mais à un taux proche de certaines eaux potables. Au final, gardent-elles toutes leurs qualités nutritionnelles ? Si elles sont consommées rapidement, les études montrent que par rapport à une salade fraîche, elles présentent la même teneur en vitamine C mais moitié moins de vitamines A.

FICHE
PAGE 125

SALADE DE ROQUETTE AUX PÊCHES RÔTIES



WRAPS DE LAITUE

À déguster du bout des doigts

Préparation : 25 min. Pour 4 personnes :

■ 1 laitue ■ 100 g de filets de thon à l'huile d'olive ■ 100 g de carottes râpées ■ 1 avocat ■ 1 c. à café de gingembre frais râpé ■ 1 poignée de graines germées

Pour la sauce ■ 150 g de yaourt brassé ■ 2 c. à café rase de curry ■ Sel, poivre

■ Épluchez et lavez la salade dans l'eau froide. Essorez-la.
■ Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau. Détaillez-le en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.
■ Prenez une feuille de laitue, retirez la partie blanche plus épaisse. Déposez un peu de thon, de carottes râpées, de morceaux d'avocat, de gingembre râpé et quelques pousses de graines germées. Roulez la feuille de laitue sur elle-même de façon à former un petit rouleau. Maintenez-le fermé avec de la ficelle alimentaire. Faites de même avec les autres feuilles jusqu'à épuisement des ingrédients.
■ Préparez la sauce en mélangeant le yaourt et le curry. Salez, poivrez. Servez bien frais.

Notre conseil vin : un bourgogne-aligoté.

ASSAISONNER, TOUT UN ART

Pas de bonne salade sans bonne vinaigrette. La méthode française fait loi et les Anglo-Saxons lui rendent hommage en l'appelant *French dressing*. Elle se compose traditionnellement d'une mesure de vinaigre pour trois d'huile, de sel et de poivre. On l'émulsionne avec une fourchette ou un fouet. Intérêt : on mélange (le terme technique est « fatiguer ») la salade juste avant de passer à table pour qu'elle garde toute sa fraîcheur.



SALADE DE MÂCHE AUX BETTERAVES ET CONFIT DE CANARD

Aussi beau que bon

Préparation : 20 min. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g de betteraves mélangées (rouge, jaune et chioggia) ■ 160 g de mâche ■ 2 cuisses de canard confites ■ 40 g de noix torréfiées ■ Herbes aromatiques ou pousses de graines germées de votre choix (cerfeuil, thym, persil plat, etc.)

Pour la vinaigrette ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ■ 4 c. à soupe d'huile de noisette ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 200 °C.
■ Déposez les cuisses de canard sur une grille allant au four. Disposez une lèchefrite sous la grille afin de récupérer la graisse. Enfournez les cuisses pour 10 min puis laissez-les refroidir.
■ Lavez la mâche sous l'eau froide et retirez la partie sableuse des petits bouquets.
■ Épluchez les betteraves. Râpez-les ou détaillez-les finement à la mandoline.
■ Concassez grossièrement les noix.
■ Réalisez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
■ Effilochez la viande de canard refroidie.
■ Mélangez tous les ingrédients de la salade, arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un saumur rouge.

LES GRANDES FAMILLES

Les laitues : pommée, batavia, iceberg, romaine, feuille de chêne, lollo rossa, sucrine, rougette.

Les chicorées : scarole, trévis, puntarella, endive, barbe-de-capucin.

Les jeunes pousses : pourpier, moutarde, betterave, épinard, cordifole.

Les brassicacées : roquette, cresson.



SALADE DE ROUGETTE AU MELON ET CONCOMBRE

Fraîche, légère et vite prête !

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 1 rougette ■ 1 petit fenouil ■ 1 petit concombre
■ 1 petit melon ■ 60 g d'amandes torréfiées ■ 1 brin de basilic pourpre ■ 4 brins de basilic à petites feuilles (ou basilic fin vert) ■ 4 brins de menthe

Pour la vinaigrette ■ 4 c. à café de gomasio ■ 4 c. à soupe d'huile de sésame ■ Le jus d'1 citron vert ■ Poivre

Ustensiles ■ 1 mandoline ■ 1 cuillère parisienne

■ Épluchez la rougette et lavez-la minutieusement dans l'eau froide. Essorez-la.

■ Rincez le basilic et la menthe sous un filet d'eau froide, séchez-les et effeuillez-les.

■ Lavez le concombre et le fenouil.

■ À l'aide d'une mandoline, émincez finement le fenouil. Détaillez le concombre en fins spaghetti.

■ À l'aide d'une cuillère parisienne, détaillez le melon en petites billes.

■ Réalisez la vinaigrette : mélangez l'huile de sésame, le jus de citron vert, le gomasio et du poivre.

■ Répartissez harmonieusement tous les ingrédients de la salade dans 4 assiettes. Arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un costières-de-nîmes blanc.

**BONNE POUR LA SANTÉ ?**

Une bonne salade est une salade fraîchement cueillie, dont la base n'a pas bruni, lavée juste avant d'être consommée, dans une eau bien froide et éventuellement légèrement vinaigrée. La salade est peu calorique, riche en fibres, en vitamines et en acide linoléique (oméga-3). Les feuilles plus colorées (vertes ou rouges) sont plus riches en vitamines que les claires. À noter : un rapport récent de l'EFSa, l'Autorité européenne de sécurité des aliments, a désigné la salade comme faisant partie des dix espèces de fruits et légumes les plus contaminées par les pesticides. Privilégiez donc les cultures bio ou issues d'agriculture raisonnée.



PAGE 125

**CHICORÉE FRISÉE
AUX LARDONS,
NOIX ET ŒUF
MOLLET**



SALADE CAESAR

Un classique à redécouvrir

Préparation : 25 min. Cuisson : 12 min. Pour 4 personnes :

■ 1 salade romaine ■ 320 g de filets de poulet ■ 60 g de copeaux de parmesan ■ 1 ficelle (ou 1 baguette fine) ■ 15 g de beurre ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café de sucre ■ 1 c. à café de moutarde ■ 1/2 c. à soupe de vinaigre blanc ■ 8 cl d'huile d'olive + 2 c. à soupe ■ 1 c. à café de sauce Worcestershire ■ 5 brins de persil ■ Sel, poivre

■ Détaillez la ficelle en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.
■ Détaillez les filets de poulet en lanières.
■ Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les lanières de poulet et faites-les dorer 3 min sur feu vif. Baissez le feu et prolongez la cuisson de 3 min. Poudrez le poulet de sucre et laissez caraméliser 1 min en remuant sans cesse.
■ Retirez les lanières de poulet de la poêle, ajoutez 2 c. à soupe d'huile et faites dorer les tranches de pain 2 min sur chaque face.
■ Coupez la salade à 4 cm du trognon. Lavez-la sous l'eau et essorez-la. Détaillez chaque feuille en lanières de 3 à 4 cm de largeur.
■ Réalisez la sauce blanche : épluchez la gousse d'ail et pressez-la à l'aide d'un presse-ail. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf, la moutarde, du sel et du poivre. Fouettez bien jusqu'à obtenir un mélange homogène. Montez la mayonnaise en versant peu à peu l'huile d'olive. Lorsque la mayonnaise est ferme, ajoutez le vinaigre blanc et l'ail : la sauce va devenir blanche et se liquéfier. Ajoutez la sauce Worcestershire. Hachez la moitié des copeaux de parmesan et ajoutez-les dans la sauce blanche.
■ Répartissez tous les ingrédients de la salade dans 4 assiettes. Décorez du reste de copeaux de parmesan et de persil haché. Arrosez de sauce et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un quincy.



CRESSON À LA FETA RÔTIE AU PAPRIKA, TOMATES CONFITES

Méditerranéen

Préparation : 15 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 1 botte de cresson ■ 400 g de feta ■ 80 g de tomates confites ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre blanc ■ 3 c. à café de paprika ■ 3 brins d'origan frais (ou 3 c. à café d'origan séché) ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 200 °C.
■ Rincez l'origan frais sous un filet d'eau froide, séchez-le et effeuillez-le.
■ Déposez la feta dans un plat tapissé de papier cuisson. Saupoudrez-la de paprika, parsemez-la de feuilles d'origan et arrosez-la de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez modérément et poivrez. Enfournuez pour 15 min.
■ Pendant ce temps, lavez soigneusement le cresson dans de l'eau froide vinaigrée. Essorez-le et effeuillez-le. Concassez grossièrement les tomates confites.
■ Dans 4 assiettes, répartissez le cresson, la feta rôtie et les tomates confites. Arrosez du reste de l'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un crozes-hermitage blanc.

Folle ou composée, elle se prête à toutes les fantaisies.

**SALADE DE
POURPIER ET
MOURON DES
OISEAUX AUX
ANCHOIS**



POUR EN FAIRE TOUTE UNE SALADE

Plat à part entière, la salade s'est vu dédier un récipient : le saladier. Et ses couverts de service. Tradition conservée, à l'inverse du légumier, passé aux oubliettes. Les couverts à salade étaient autrefois en corne, en écaille ou en bois, moins sensibles à l'acidité de la vinaigrette que le métal. C'est pour la même raison que l'on recommandait de ne pas user du couteau lorsque l'on mangeait de la salade, car les lames étaient oxydables. Ce n'est plus le cas aujourd'hui et il n'y a donc aucune bonne raison de ne pas s'en servir. En revanche, un vieux proverbe stipule que « la politesse est au fond du saladier » et qu'il faut se servir en premier afin que l'hôte puisse bénéficier des feuilles les mieux assaisonnées.

LE MESCLUN

Best-seller de la salade en sachet, ce mélange de jeunes pousses d'origine niçoise n'est pas si nouveau qu'il y paraît. Son nom vient du provençal *mesclar*, qui signifie « mélanger ». Il aurait été inventé par les moines franciscains de Cimiez. Traditionnellement, il se compose de sept variétés de salades et d'herbes, dont impérativement la roquette et le cerfeuil. On y trouvait aussi des herbes sauvages comme du laiteron ou de la pimprenelle. Aujourd'hui, il s'agit souvent d'un mélange de graines semé, dans lequel on trouve pêle-mêle batavia, frisée, épinard...



**SALADE DE
MESCLUN
AUX FRUITS
ROUGES ET
BACON**




Le jus de citron

Besoin
de fraîcheur ?



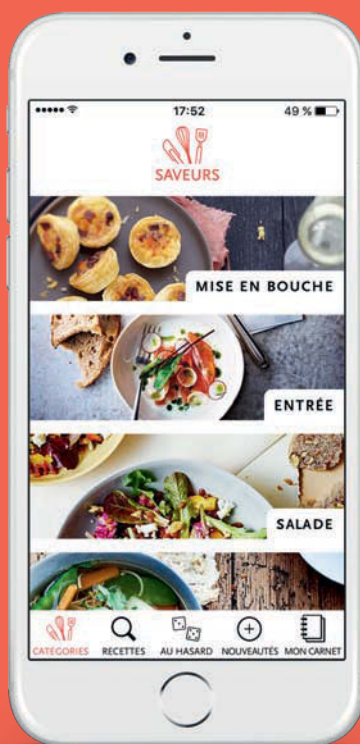
*Siracuse,
simplement le meilleur !*
Rendez-vous sur www.siracuse.fr

Le secret de Siracuse

Siracuse a sélectionné pour vous le meilleur citron du monde : le Femminello. Ce citron est cultivé au Sud-Est de la Sicile, dans la Conca d'Oro de Palerme, terre de prédilection des meilleurs agrumes. C'est exclusivement à partir de ces fruits, gorgés de soleil et fraîchement pressés sur leur lieu de récolte que Siracuse vous offre les plus beaux trésors de la Sicile.



SAVEURS



Petite appli. Grandes recettes.

**PLUS DE 3 000 RECETTES ORIGINALES, INRATABLES ET RAFFINÉES
EXCLUSIVEMENT CRÉÉES PAR SAVEURS.**



La burrata

Nec plus ultra des fromages frais italiens, cette boule blanche au cœur fondant s'invite au festin.

*Texte Dominique Lesbros. Photos Éric Fénot.
Recettes et stylisme Delphine Brunet.*

CARTE D'IDENTITÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un fromage frais à pâte filée d'environ 500 g. Il se présente sous la forme d'une petite poche au col noué par des feuilles de jonc ou un lien en plastique vert (rappelant la feuille d'asphodèle utilisée à l'origine).

D'OÙ VIENT-ELLE ?

La burrata a vu le jour dans une ferme des environs d'Andria, dans la région des Pouilles, dans le sud de l'Italie.

QUELS SONT SES SIGNES PARTICULIERS ?

Elle possède en son cœur un mélange onctueux composé de fines lamelles de mozzarella et de crème fraîche, si alléchant que l'on est tenté de le manger à la petite cuillère pour ne pas en perdre une lichette.

OÙ PEUT-ON EN TROUVER ?

Dans une fromagerie italienne ou chez votre fromager de quartier, parfois sur commande.

COMMENT SE CONSERVE-T-ELLE ?

La burrata doit être consommée dans les quarante-huit heures après l'achat. Veillez à la sortir du réfrigérateur une heure avant de la déguster.

Ronde, molle, blanche et fondante, je suis, avouons-le, LE fromage en vogue du moment. Vous m'avez forcément déjà croisée paradant, nappée d'un filet d'huile d'olive, sur une assiette estivale. Vous m'aurez peut-être, ce jour-là, confondue avec une vulgaire mozzarella. Rien ne me vexe davantage. Il est vrai que nous sommes toutes deux originaires du sud de l'Italie, plus précisément de la région des Pouilles, et confectionnées traditionnellement à partir de lait de bufflonne, peu à peu supplanté par du lait de vache. Là s'arrête la comparaison. Regardez-moi : jugez ma rondeur en forme d'aumônière, admirez la finesse de mon col cravaté d'une herbe aromatique. A-t-on jamais vu petit baluchon plus gourmand ? Je dois ma naissance en hiver 1956 à un fermier parcimonieux : Lorenzo Bianchino. Celui-ci se désolait de perdre ses excédents de *panna*, crème fraîche provenant de la fabrication de la mozzarella. Les réfrigérateurs n'étaient pas encore très répandus et la crème, abondante, se conservait mal. Le fermier eut l'idée de la recycler. Est-ce en regardant cuisiner sa femme ? Dans les Pouilles, région aride et pauvre, le recyclage est une seconde nature ; les mammas excellent dans l'art de farcir les pâtes de toutes sortes de restes. Le fermier effiloça une mozzarella de la veille, invendue, et mélangea

les morceaux avec de la *panna* avant d'envelopper le tout dans une poche de mozzarella filée. Il noua le pochon obtenu et le couvrit d'une feuille d'asphodèle (herbe aromatique).

Un cœur de crème qui ravit les sens

Le succès de la burrata fut immédiat. Impossible de ne pas être séduit par le côté « œuf surprise » et par l'onctuosité sans pareille de la farce (appelée *stracciatella*), due à la texture liquoreuse de la *panna*. Victime de son attrait, cette fille des Pouilles exportée dans le monde entier a fait l'objet de nombreuses imitations, fabriquées hors du terroir d'origine. La burrata di Andria a obtenu en 2015 une reconnaissance officielle, sous la forme d'une indication géographique protégée (IGP) dont le cahier des charges garantit l'authenticité. Une vraie burrata est farcie à la main, ce qui explique son coût relativement élevé. Elle révèle, en contact avec le palais, une gamme de saveurs douces et fraîches sans commune mesure avec les productions industrielles. Nul besoin de trop d'appâts pour miss burrata : elle s'offre nature sous un filet d'huile d'olive, accompagnée d'un tour de moulin à poivre, de feuilles de basilic et de quelques légumes du soleil : poivrons confits, lamelles de courgette, tomates, aubergines... Un vrai délice lacté. ❖



SALADE DE TOMATES AU BASILIC ET BURRATA FUMÉE

Complète

Préparation : 15 min. Repos : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 2 burratas fumées ■ 12 tomates cerise ■ 12 tomates cocktail ■ 8 tranches de speck ■ 4 tranches de pain de mie de campagne ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques feuilles de basilic ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 1 c. à soupe de sirop d'agave ■ Sel, poivre

- Lavez et essuyez les tomates ; coupez les tomates cerise en deux et les tomates cocktail en quatre.
- Faites griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes, laissez-les refroidir sur une grille puis frottez-les avec les gousses d'ail épluchées. Versez un peu d'huile et coupez-les en morceaux.
- Préparez la sauce en mélangeant le vinaigre, le sirop d'agave, du sel, du poivre et le restant d'huile.
- Versez-la sur les tomates, ajoutez les feuilles de basilic ciselées, mélangez.
- Disposez les tranches de speck dans les assiettes ainsi que la burrata coupée en deux puis servez avec les toasts frottés à l'ail.

Notre conseil vin : un auxey-duresses blanc.



ROULEAUX DE COURGETTE À LA BURRATA

Pour picorer léger

Préparation : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 1 burrata ■ 3 petites courgettes ■ 1/4 de citron confit au sel
 ■ 1 c. à café de miel de romarin ■ 1 branchette de romarin
 ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre ■ Pain grillé et fleur de sel pour le service

■ Lavez les courgettes puis coupez-les en fines tranches dans la longueur avec un rasoir à légumes.

■ Disposez-les à plat sur une grande planche à découper et enduisez-les d'huile des deux côtés avec un pinceau.

Saupoudrez-les de sel et de poivre.

■ Coupez le citron confit en petits dés et la burrata en morceaux de la taille d'une grosse noix. Mélangez. Versez le restant d'huile par-dessus, ajoutez le miel, du sel, du poivre et les feuilles de romarin finement ciselées. Mélangez de nouveau.

■ Déposez un peu de ce mélange à l'extrémité d'une bande de courgette et roulez-la jusqu'au bout puis déposez-la dans une assiette creuse. Poursuivez avec le restant des ingrédients.

■ Servez frais avec quelques tranches de pain grillé et un peu de fleur de sel.

Notre conseil vin : un beaujolais blanc.

FICHE

 PAGE 123

SPAGHETTIS AUX
 LÉGUMES RÔTIS
 ET BURRATA



LEÇON N° 27

L'ÉCHINE DE PORC

Qui sait à quoi ressemble chaque morceau de viande ? Avec les leçons de *Saveurs*, vous arriverez chez votre boucher en fin connaisseur...

*Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Audrey Cosson.
Photos Nathalie Carnet.*

QU'EST-CE QUE C'EST EXACTEMENT ?

L'échine est située dans la partie supérieure du cou du cochon. C'est un morceau tendre et persillé donc très goûteux (le gras est un vecteur de saveurs). Ce morceau est moins onéreux que le filet ou les côtes premières précisément à cause de sa concentration en gras. Pourtant, l'échine est, si l'on en croit les amateurs, une des meilleures pièces du cochon. Elle peut se présenter selon différentes coupes : le plus souvent en côtes, qu'on fera alors griller, mais aussi en rôti. Dans tous les cas, il faut privilégier une cuisson douce et longue qui permettra de conserver sa tendreté et de développer toutes les saveurs de cette viande.



BROCHETTES D'ÉCHINE DE PORC AUX FIGUES ET VINAIGRE BALSAMIQUE

Un bel équilibre

Préparation : 15 min. Repos : 1 h. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 600 g d'échine de porc désossée et découpée en gros cubes réguliers
 ■ 16 figues mûres (mais pas trop molles) ■ 4 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 brins de sarriette ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ Piques à brochette

■ Lavez et séchez soigneusement les figues. Lavez et effeuillez la sarriette. Dans un saladier, mélangez le vinaigre balsamique, le miel, l'huile d'olive et la sarriette, salez et poivrez. Ajoutez les cubes de porc et les figues entières, mélangez pour bien les enrober, couvrez de film alimentaire et laissez mariner pendant 1 h au frais.

■ Égouttez les cubes de porc et les figues puis alternez-les sur des piques à brochette. Faites cuire les brochettes 10 à 15 min sur un barbecue ou une plancha, en les retournant pour que toutes leurs faces soient dorées et caramélisées. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un collioure rouge.

Bon à savoir : vous pouvez également cuire les brochettes au four sur la position « grill ». Déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et enfournez pour 15 min en les retournant régulièrement.

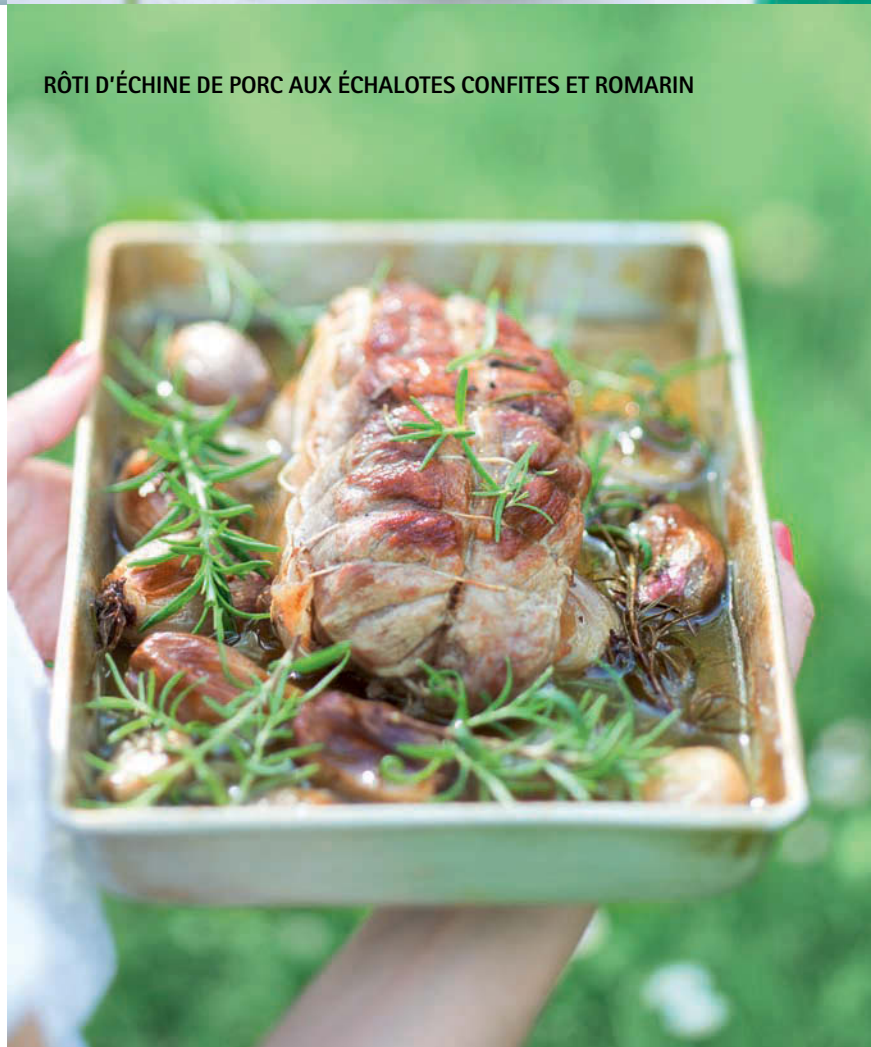
CÔTE D'ÉCHINE DE PORC GRILLÉE, COURGETTES
ET PESTO DE MENTHE



PORC AUX COQUES ET PIMENT D'ESPELETTE



RÔTI D'ÉCHINE DE PORC AUX ÉCHALOTES CONFITES ET ROMARIN



CÔTE D'ÉCHINE DE PORC GRILLÉE, COURGETTES ET PESTO DE MENTHE

Le plein de fraîcheur

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- 4 côtes d'échine de porc ■ 2 courgettes ■ 50 g de parmesan
- 20 cl d'huile d'olive ■ 20 g d'amandes fraîches émondées ■ 2 bottes de menthe fraîche + quelques brins pour le service ■ 1 gousse d'ail
- 1/2 c. à café de grains de poivre noir ■ Gros sel

■ Préparez le pesto. Dans le bol d'un mixeur, réunissez la menthe lavée et effeuillée, les amandes, la gousse d'ail épluchée et dégermée, le parmesan détaillé en cubes, 10 cl d'huile d'olive, une pincée de gros sel et les grains de poivre noir. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte, sans trop insister afin de conserver des morceaux dans le pesto. Ajoutez le reste de l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

■ Détaillez les courgettes en rondelles. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de pesto sur les deux faces. Faites de même avec les côtes de porc.

■ Sur un barbecue ou une plancha, faites griller les côtes de porc 4 à 5 min sur chaque face : elles doivent dorer et être cuites à cœur. Réservez-les et faites griller les courgettes 2 min sur chaque face. Servez les côtes de porc accompagnées des courgettes, du reste de pesto et décorées de feuilles de menthe.

Notre conseil vin : un corbières blanc.

PORC AUX COQUES ET PIMENT D'ESPELETTE

Terre et mer

Préparation : 20 min. Repos : 2 h. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

- 800 g d'échine de porc désossée et découpée en gros cubes réguliers ■ 1 litre de coques ■ 3 tomates ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 20 cl de vin blanc ■ 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café d'huile d'olive ■ 2 feuilles de laurier ■ 2 brins de basilic
- 1 c. à café de piment d'Espelette ■ Sel, poivre

■ Faites dégorger les coques pendant au moins 2 h dans de l'eau fraîche salée.

■ Épépinez et détaillez les tomates en cubes. Ciselez l'oignon. Dégermez les gousses d'ail et écrasez-les.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les cubes de porc et faites-les dorer sur toutes leurs faces.

■ Ajoutez le vin blanc, le concentré de tomates, le piment d'Espelette, le laurier, les gousses d'ail, les cubes de tomate, salez, poivrez et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 45 min sur feu doux.

■ Ajoutez les coques, couvrez à nouveau et laissez cuire 10 min supplémentaires, le temps que les coques s'ouvrent.

■ Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un iroulégu blanc.

*Plébiscitée pour sa tendreté,
l'échine se prête
aux grillades estivales.*

RÔTI D'ÉCHINE DE PORC AUX ÉCHALOTES CONFITES ET ROMARIN

Délicieusement fondant

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h 20. Pour 6 personnes :

- 1 rôti de porc dans l'échine d'1 kg, ficelé et bardé ■ 15 échalotes
- 2 gousses d'ail ■ 5 brins de romarin ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

■ Épluchez les échalotes et les gousses d'ail en les gardant entières. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Placez le rôti dans un plat allant au four, ajoutez les échalotes, les gousses d'ail et le romarin autour, versez le reste de l'huile d'olive sur le rôti, salez, poivrez et ajoutez un peu d'eau. Enfouissez pour 1 h à 1 h 15.

Notre conseil vin : un côte-rôtie.

Bon à savoir : ce rôti aux échalotes sera parfait accompagné de petites pommes de terre ratte.



MES PETITES RECETTES VÉGÉTARIENNES

Cuisiner c'est facile! La preuve en images,
avec ces plats simples qui égaient le quotidien.

Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos Guillaume Czerw.

CHAUSSENS AUX FÈVES, OIGNONS NOUVEAUX ET POMMES DE TERRE

La surprise est à l'intérieur...

Prép.: 40 min. Repos: 30 min. Cuisson: 45 min. Pour 4 pers.:

■ 1 litre d'huile de friture

Pour la pâte ■ 250 g de farine ■ 1 c. à café de curry ■ 5 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 c. à café rase de sel ■ Poivre

Pour la farce ■ 3 pommes de terre primeurs (200 g env.)

■ 100 g de fèves épluchées ■ 2 oignons nouveaux

■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 2 cm de gingembre râpé

■ 1 c. à café de curry ■ 1 c. à soupe de graines de cumin

■ 4 pincées de piment d'Espelette ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ Sel, poivre

Pour la salade ■ 2 poignées de mesclun

■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre ■ 1 c. à soupe de miel liquide

Ustensile ■ 1 moule à chausson

■ Mélangez la farine avec le curry, du sel et du poivre. Versez l'huile et 12 cl d'eau, formez une boule. Pétrissez 5 min puis laissez reposer à température ambiante.

■ Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée (départ eau froide) 20 min. Ciselez les oignons et faites-les cuire 10 min à la vapeur avec les fèves. Coupez ces légumes en petits morceaux.

■ Faites chauffer les huiles d'olive et de sésame dans une poêle et faites revenir les légumes 5 min avec le reste des ingrédients de la farce (sauf la coriandre). Laissez refroidir et ajoutez la coriandre.

■ Coupez la pâte en huit et roulez chaque morceau en boule. Étalez une boule sur un plan de travail fariné et placez le disque obtenu sur le moule à chausson. Disposez 1 c. à soupe de farce, badigeonnez d'eau les bords et refermez le moule en appuyant bien pour souder les bords de la pâte. Coupez le surplus de pâte et recommencez avec le reste des ingrédients.

■ Faites chauffer l'huile de friture. Plongez les chaussons par deux ou par trois quelques minutes, le temps qu'ils soient bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant.

■ Mélangez la salade avec les ingrédients de la sauce et servez aussitôt.

Notre conseil vin: un vin-de-savoie blanc.



Cette pâte originale au curry et à l'huile de sésame relèvera ces petits chaussons. C'est le pétrissage qui lui confère son élasticité.



En optant pour une cuisson rapide à la vapeur, on conserve le croquant et tous les nutriments des fèves et des oignons.

Un cœur de petits légumes fondants, à dévorer bien chaud !



Ajoutez les feuilles de coriandre une fois la poêlée de légumes bien froide, vous en préserverez ainsi toute la saveur.



Divisée en huit petites boules, la pâte est étalée au fur et à mesure avant d'être garnie puis refermée et soudée dans le moule à chausson.

GALETTES D'ÉPEAUTRE AU BASILIC ET CRÉMEUX DE CHÈVRE AUX PETITS POIS

Un plaisir pour les yeux et les papilles

Préparation : 35 min. Repos : 2 h. Cuisson : 45 min. Pour 4 pers. :

Pour les crèmeux de chèvre aux petits pois ■ 300 g de petits pois frais (ou 150 g écosés) ■ 150 g de fromage de chèvre frais ■ 10 cl d'amande cuisine ■ 10 cl de lait ■ 1 c. à café d'agar-agar ■ Sel, poivre

Pour les galettes d'épeautre ■ 120 g de flocons d'épeautre ■ 2 œufs ■ 100 g de comté ■ 1 bouquet de basilic ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de pignons ■ 5 cl d'huile d'olive

Pour la salade ■ 2 poignées de roquette lavée ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de miel d'acacia ■ 1 c. à café de vinaigre de cidre

■ Écossez les petits pois puis faites-les cuire 7 à 10 min à la vapeur. Dans une jatte, écrasez à la fourchette le fromage de chèvre avec l'amande cuisine. Salez, poivrez.

■ Faites chauffer le lait dans une petite casserole avec l'agar-agar, portez à ébullition puis laissez frémir 1 min en remuant. Versez sur la crème de chèvre, ajoutez

les petits pois et mélangez. Huilez 4 ramequins, répartissez la préparation et laissez prendre 1 h au frais. Préchauffez le four à 180 °C.

■ Versez les flocons d'épeautre dans un saladier, ajoutez 2 verres d'eau bouillante et laissez gonfler 10 min. Pendant ce temps, râpez le comté. Mixez les pignons, le basilic, l'ail et l'huile d'olive. Mélangez ce pesto aux flocons, ajoutez le fromage râpé et les œufs. Salez, poivrez.

■ Huilez 4 moules à tartelette, répartissez-y la pâte puis enfournez pour 35 min. Laissez refroidir sur une grille.

■ Quand les galettes sont bien froides, préparez la vinaigrette de la salade : mélangez les ingrédients de la sauce et versez-la sur la roquette. Démoulez les crèmeux aux petits pois, disposez-les sur les galettes et servez aussitôt avec la salade.

Notre conseil vin : un cour-cheverny blanc.

Bon à savoir : essentiellement constituée d'eau et d'amande, l'amande cuisine constitue une alternative végétale et légère à la crème liquide d'origine animale.





Veillez à ne pas trop faire cuire les petits pois de façon qu'ils conservent un peu de leur croquant.



Huilez les ramequins avant de les garnir du mélange fromage-petits pois. L'ajout d'agar-agar permet d'obtenir de jolies demi-sphères.

Du croustillant et de l'onctuosité sur un lit de fraîcheur.



Laissez gonfler les flocons d'épeautre dans un peu d'eau bouillante avant d'incorporer délicatement le pesto fait maison.



L'ajout de comté fraîchement râpé et d'œufs apporte à ces galettes liaison, saveur et gourmandise.

Torta della nonna

à la verveine

Recette et stylisme Audrey Cosson. Photo Guillaume Czerw.

Parfait pour une pause gourmande

Préparation : 30 min. Repos : 45 min. Cuisson : 50 min.

Pour 6 personnes :

Pour la pâte ■ 450 g de farine + un peu pour le plan de travail et le moule ■ 130 g de beurre mou + un peu pour le moule ■ 90 g de sucre ■ 60 g de poudre d'amandes ■ 3 œufs ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à soupe de lait ■ 150 g de pignons de pin ■ Sucre glace pour le service ■ Sel

Pour la crème pâtissière ■ 50 cl de lait ■ 4 jaunes d'œufs ■ 60 g de sucre ■ 30 g de Maïzena ■ 2 brins de verveine

Ustensiles ■ 1 moule à tarte à fond amovible de 24 cm de diamètre ■ Film alimentaire pour cuisson

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Préparez la crème pâtissière. Lavez puis séchez la verveine.

Dans une casserole, versez le lait, ajoutez la verveine et portez à frémissement. Couvrez et laissez infuser 15 min hors du feu. Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et la Maïzena. Versez le lait filtré dans le bol et fouettez pour mélanger. Reversez dans la casserole et faites chauffer sur feu doux en fouettant sans cesse jusqu'à ce que la crème épaississe. Versez cette crème pâtissière dans un bol, filmez-la au contact et réservez-la au frais.

■ Préparez la pâte. Coupez le beurre en cubes, placez-les dans un saladier et laissez-les ramollir à température ambiante. Lorsque le beurre est pommade, ajoutez la farine, le sucre, la poudre d'amandes, une pincée de sel et mélangez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux.

Ajoutez les œufs et travaillez rapidement pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule, couvrez-la de film alimentaire et réservez 30 min au frais.

■ Étalez les 2/3 de la pâte sur le plan de travail fariné. Détaillez un disque de 30 cm de diamètre. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposez-le au

fond d'un moule préalablement beurré et fariné, en laissant déborder la pâte d'1 cm tout autour. Garnissez de crème pâtissière refroidie puis rabattez le bord de la pâte sur la crème.

■ Étalez le reste de la pâte pour obtenir un disque de 24 cm de diamètre. Mouillez le bord rabattu sur la crème avec un peu d'eau et déposez le disque de pâte par-dessus. Appuyez avec vos doigts pour souder les bords et découpez au besoin l'excédent de pâte au couteau.

■ Dorez le dessus de la tourte avec un mélange de jaune d'œuf et de lait. Recouvrez entièrement de pignons de pin et enfournez pour 30 à 40 min : la pâte doit être cuite et les pignons de pin bien dorés.

■ Laissez refroidir sur une grille avant de démouler, puis poudrez de sucre glace au moment de servir.

Notre conseil vin : un montlouis demi-sec.

Bon à savoir : vous pouvez parfumer la crème pâtissière avec une gousse de vanille, le zeste d'un citron ou d'une orange, de la pâte de pistaches, etc.



Recevoir

p. 64



V. Guedes

p. 70



G. Czerw

p. 82



M.-J. Jarry

64 Six recettes de saison pour composer des menus ensoleillés.
70 Été rime avec grande tablée ! Retrouvailles en famille autour de recettes conviviales et végétariennes. *76* Portrait de Xavier Pensec, un surfeur breton devenu maître ès sushis. *80* La recette du pain perdu revisitée par un chef pâtissier. *82* Cake aux pêches caramélisées.

VARIATIONS *Gourmandes*

Occasion spéciale ou repas du jour, voici de quoi composer des menus gourmands et inspirés avec les bonnes choses que nous offre la saison.

Recettes et stylisme Lucie Dauchy, assistée de Vincent Amiel. Photos Valéry Guedes.



PAGE 127

**SOUPE
FROIDE À L'AIL,
AMANDES,
MELON ET
CROÛTONS**





SALADE TIÈDE DE HARICOTS BLANCS FRAIS, MOZZARELLA FUMÉE MAISON

Copieux

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

- 1 kg de haricots blancs frais ■ 2 boules de mozzarella ■ 3 cives (ou cébettes) ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 1 bouquet de romarin séché ■ 1 brin de romarin frais ■ 6 c. à soupe d'huile de noix ■ 2 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ Fleur de sel, poivre

Ustensiles ■ 1 cocotte avec un couvercle hermétique ■ 1 petite grille ronde d'un diamètre inférieur à celui de la cocotte

■ Écossez puis lavez les haricots. Mettez-les dans une cocotte, ajoutez les gousses d'ail et le bouquet garni. Versez de l'eau froide à hauteur. Couvrez, portez lentement à ébullition puis laissez cuire 40 min.

■ Égouttez les boules de mozzarella puis séchez-les avec du papier absorbant. Placez les branches de romarin séché dans le fond d'une cocotte puis allumez-les avec un briquet. Disposez une petite grille sur les branches de romarin et déposez-y les boules de mozzarella. Refermez aussitôt la cocotte avec un couvercle hermétique et laissez fumer 30 min.

■ Dans un bol, mélangez l'huile de noix, le vinaigre, le jus de citron, de la fleur de sel et du poivre. Ajoutez le romarin frais (gardez-en un peu pour le service) et les cives ciselées.

■ Égouttez les haricots cuits, déposez-les dans un saladier. Arrosez de vinaigrette au romarin, mélangez délicatement.

■ Répartissez cette salade dans 4 assiettes et disposez 1/2 boule de mozzarella dans chaque assiette. Parsemez d'un peu de romarin frais, assaisonnez d'un tour de moulin à poivre et servez tiède.

Notre conseil vin : un givry blanc.



COURGETTES ET SARDINES GRILLÉES À LA GREMOLATA

Coloré et parfumé

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 16 sardines très fraîches ■ 2 courgettes ■ 1 gousse d'ail ■ 2 brins de thym ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à café de piment d'Espelette ■ Sel, poivre

Pour la sauce gremolata ■ 1 bouquet d'herbes fraîches (basilic, coriandre, menthe) ■ 1 gousse d'ail ■ Le zeste d'1 orange bio ■ Le zeste d'1 citron jaune bio

- Rincez les sardines, épongez-les soigneusement sur du papier absorbant.
- Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles.
- Pelez, dégermez et hachez la gousse d'ail.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le piment d'Espelette, l'ail, le thym effeuillé, du sel et du poivre. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les courgettes et les sardines de cette sauce.
- Faites chauffer le barbecue ou un gril en fonte, puis faites-y griller les sardines et les courgettes 3 à 4 min de chaque côté.
- Préparez la gremolata : hachez très finement les herbes et les zestes. Pelez, dégermez et hachez très finement la gousse d'ail. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- Servez les sardines et les courgettes grillées parsemées de gremolata et arrosées du reste de sauce à l'huile d'olive pimentée.

Notre conseil vin : un figari blanc.



PETITS FARCIS À L'AGNEAU, CUMIN ET MENTHE

Légumes surprise

Préparation : 30 min. Cuisson : 55 min. Pour 4 personnes :

- 600 g d'agneau haché ■ 4 courgettes rondes ■ 4 poivrons
- 4 oignons rouges épluchés ■ 1 oignon jaune ■ 1 tomate
- 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 2 brins de basilic ■ 1 c. à café de graines de cumin ■ 1 pincée de piment ■ Sel, poivre

- Coupez un chapeau sur les courgettes, les poivrons et les oignons rouges, puis évidez-les. Hachez la chair des courgettes et des oignons rouges.
- Effeuillez et ciselez la menthe.

■ Pelez l'oignon jaune et les gousses d'ail, dégermez l'ail. Hachez finement la tomate, l'oignon jaune et les gousses d'ail, puis faites-les revenir dans 2 c. à soupe d'huile d'olive avec le hachis de courgettes et d'oignons rouges. Salez, poivrez, parsemez de cumin et de piment. Ajoutez l'agneau haché et la menthe puis faites revenir 6 min.

■ Préchauffez le four à 160 °C.

■ Remplissez les légumes évidés de farce. Refermez avec les chapeaux, arrosez du reste d'huile d'olive et enfournez pour 45 min. Servez les petits farcis parsemés de basilic.

Notre conseil vin : un cairanne blanc.



TARTE AUX FIGES ET À L'AMANDE

Un régal !

Préparation : 40 min. Repos : 2 h. Cuisson : 20 min.
Pour 4 personnes :

Pour la pâte ■ 250 g de farine T55 ■ 140 g de
beurre demi-sel mou ■ 75 g de sucre glace
■ 25 g de poudre d'amandes ■ 1 œuf ■ Sel

Pour la crème ■ 25 cl de lait entier ■ 50 g de sucre
■ 3 jaunes d'œufs ■ 15 g de Maïzena ■ 10 cl de
crème liquide très froide ■ 1 gousse de vanille
fendue et grattée ■ 1 pointe de couteau d'extrait
d'amande amère

Pour la garniture ■ 20 petites figes (de Solliès
par exemple) ■ 3 c. à soupe d'amandes effilées
grillées ■ 1 c. à soupe de miel liquide

Ustensiles ■ 1 moule à tarte à fond amovible
de 24 cm de diamètre ■ Des poids de cuisson
(à défaut, des légumes secs)

■ Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez le beurre mou et le sucre glace. Ajoutez l'œuf, une pincée de sel, la poudre d'amandes et la farine tamisée. Travaillez la pâte rapidement, puis étalez-la entre 2 feuilles de papier cuisson. Détaillez un disque de 30 cm de diamètre et réservez-le 1 h au frais sur une plaque tapissée de papier cuisson.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Foncez un moule à tarte avec le disque de pâte.

Recouvrez de papier cuisson et de poids de cuisson.

Enfourez pour 20 min : le fond de tarte doit être croustillant.

Laissez-le refroidir dans le moule à température ambiante.

■ Préparez la crème pâtissière. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, les graines de vanille et l'extrait d'amande amère. Ajoutez la Maïzena tamisée puis versez le lait petit à petit en fouettant énergiquement. Versez la préparation dans une casserole. Portez à ébullition puis laissez épaissir sur feu moyen, sans cesser de remuer, jusqu'à l'obtention d'une crème pâtissière onctueuse. Versez-la dans un plat, filmez au contact de la crème et laissez-la refroidir.

■ Montez la crème en chantilly puis incorporez-la très délicatement à la crème pâtissière totalement refroidie. Réservez 30 min au frais.

■ Versez cette préparation sur le fond de tarte refroidi et démoulé. Décorez de quartiers de fige fraîche, nappez de miel et parsemez d'amandes effilées grillées.

Notre conseil vin : un vieux rivesaltes.

Pâte à tarte d'après une recette de Pierre Hermé.



PETITS POTS DE GLACE FAÇON TIRAMISU

Sans sorbetière

Préparation : 40 min. Repos : 6 h. Cuisson : 2 min.
Pour 8 personnes :

■ 250 g de mascarpone ■ 10 amarettis ■ 3 œufs
■ 100 g de sucre ■ 15 cl de café ■ 2 c. à café d'amaretto
■ 2 c. à soupe de noisettes décortiquées

■ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez vigoureusement les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange épaississe et blanchisse. Ajoutez le mascarpone, mélangez. Préparez un café serré de 5 cl, versez-le dans la préparation. Ajoutez l'amaretto, mélangez.

■ Montez les blancs d'œufs en neige ferme. À l'aide d'une spatule, incorporez-les en deux fois à la préparation au mascarpone : 1/3 rapidement, puis le reste en soulevant la masse délicatement.

■ Préparez un café de 10 cl. Trempez-y rapidement 8 amarettis, puis tassez chaque biscuit au fond de 8 ramequins individuels. Placez au moins 6 h au congélateur.

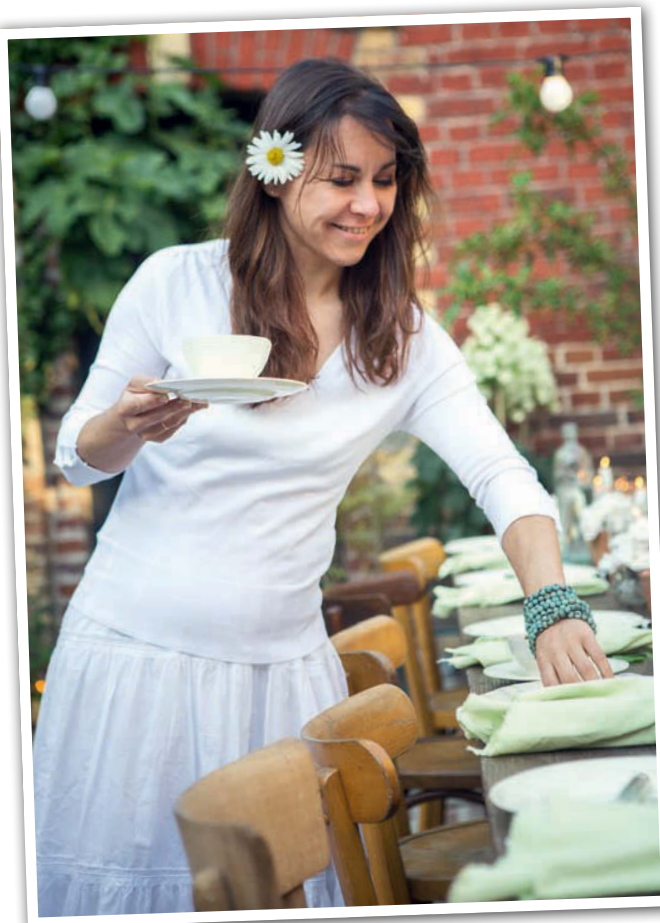
■ Au moment de servir, concassez les noisettes et émiettez le reste des amarettis. Torréfiez-les 2 min dans une poêle chaude puis parsemez-les sur les petits tiramisus glacés.

A group of about ten people, including men, women, and children, are seated around a long wooden table in an outdoor courtyard. The table is set with white plates, glasses, and various dishes, including bowls of soup and plates of salad. The courtyard is paved with cobblestones and has a brick building with arched windows in the background. String lights are hanging above the table, and potted plants are visible on the left. The overall atmosphere is warm and intimate.

Dîner en famille à la tombée du jour

La douceur d'un soir d'été est idéale pour goûter au plaisir des retrouvailles familiales. Petits et grands se réunissent avec bonheur autour d'un repas 100 % végétarien.

Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier, assistée d'Ayumi Iida. Stylisme déco Florence de Boissieu. Photos Guillaume Czerw.



Tout est prêt, ne reste plus qu'à se mettre à table, c'est une belle soirée qui s'annonce !

Grande famille oblige, la vaisselle sera forcément dépareillée mais joliment assortie !



LIMONADE DE PASTÈQUE AU GINGEMBRE ET CITRON VERT

POUR 1 LITRE DE LIMONADE. Prélevez 500 g de chair de pastèque. Retirez-en les pépins et détaillez la chair en gros cubes. Pelez 2 cm de gingembre frais et râpez-le finement. Pressez le jus de 2 citrons verts et râpez le zeste d'1 seul citron. Mixez la pastèque dans un blender ou une centrifugeuse. Ajoutez le jus des citrons verts, le zeste râpé, le gingembre et 50 cl d'eau gazeuse. Sucrez au besoin et servez très frais.

SALADE DE PETIT ÉPEAUTRE À LA FETA ET AU CONCOMBRE

L'entrée qui ramène sa fraise

Préparation : 15 min. Repos : 25 min.

Pour 4 personnes :

- 150 g de petit épeautre ■ 200 g de feta
 - 1 petit concombre ■ Le zeste d'1 citron ■ 40 g de noix
 - 1 dizaine de fraises ■ 4 brins de menthe
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Quelques fleurs de bourrache (facultatif) ■ Sel, poivre
- Faites cuire le petit épeautre 1 h dans 30 cl d'eau frémissante (départ eau froide).
- Rincez le concombre, les feuilles de menthe et les fraises sous l'eau froide. Séchez-les. Équeutez les fraises et coupez-les en deux ou quatre selon la

grosceur. À l'aide d'une mandoline ou d'un économe, réalisez des tagliatelles de concombre. Disposez-les dans une passoire, saupoudrez-les de sel et laissez-les égoutter 10 min.

■ Dans une poêle très chaude, torréfiez les noix 5 min en remuant régulièrement. Laissez-les refroidir 15 min puis concassez-les grossièrement.

■ Émiettez grossièrement la feta à l'aide d'une fourchette.

■ Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la salade. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, salez et poivrez.

■ Décorez avec quelques fleurs de bourrache et servez sans tarder.

Notre conseil vin : un chablis.





À chacun son tour d'aller chercher un plat en cuisine.



Tandis que le soleil se couche, les bougies prennent le relais et les petits plats se succèdent.



FICHE
PAGE 129

GALETTES
DE QUINOA
ET CRÈME
D'AVOCAT

SOUPE DE BETTERAVE AUX FRAMBOISES ET TOFU SOYEUX

Comme un gaspacho

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 500 g de betteraves cuites ■ 150 g de tofu soyeux (en magasin bio) ■ 200 g de framboises ■ 1 petit oignon blanc ■ 1 brin de basilic ■ Sel, poivre

■ Épluchez les betteraves et détaillez-les en gros dés. Égouttez le tofu soyeux.
■ Rincez les framboises et les feuilles de basilic sous l'eau et séchez-les.

■ Épluchez l'oignon blanc et détaillez-le en fines rondelles.

■ Mixez les dés de betterave, le tofu soyeux et les framboises (gardez-en quelques-unes pour la décoration) avec 10 cl d'eau. Salez et poivrez.

■ Versez la soupe dans des petits bols. Décorez de rondelles d'oignons nouveaux, de quelques framboises et de feuilles de basilic.

Notre conseil vin : un bourgueil.



PATATES DOUCES RÔTIES À LA BROUSSE

Onctuosité garantie

Préparation : 15 min. Cuisson : 45 min.
Pour 4 personnes :

■ 2 grosses patates douces ■ 150 g de brousse
■ 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 c. à café de
raz-el-hanout ■ 1 brin de coriandre ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Rincez les patates douces sous l'eau froide et séchez-les. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Déposez les patates douces sur une plaque tapissée de papier cuisson, côté chair vers le haut.
- À l'aide d'un couteau tranchant, réalisez des croisillons sur le dessus de chaque moitié de patate douce. Saupoudrez les patates douces de 2 c. à café de raz-el-hanout puis arrosez-les de 4 c. à soupe d'huile d'olive.
- Enfouissez pour 40 min (plus ou moins selon la grosseur des patates douces).
- Égouttez et émiettez la brousse. Mélangez-la avec le reste de raz-el-hanout et d'huile d'olive.
- Sortez les patates douces du four. Recouvrez-les de brousse aux épices et passez-les 5 min sous le gril. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de coriandre ciselée. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un pic-saint-loup blanc.

BROCHETTES DE HALLOUMI ET PÊCHES AU DUKKAH

Fromage et dessert !

Préparation : 25 min. Repos : 20 min.
Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

Pour les brochettes ■ 500 g de halloumi
■ 2 pêches blanches ■ 2 pêches jaunes
■ 4 c. à soupe d'huile de noisette

Pour le dukkah ■ 30 g de noisettes
■ 2 c. à soupe de sésame ■ 2 c. à soupe de
graines de coriandre ■ 2 c. à soupe de graines
de cumin ■ 1/2 c. à café de graines de poivre
noir ■ 1/2 c. à café de sel fin

Ustensiles ■ Piques à brochette en bois

- Préparez le mélange dukkah. Dans une poêle bien chaude, torréfiez les noisettes 6 à 8 min à sec en surveillant régulièrement afin qu'elles ne brûlent pas. Laissez-les refroidir 10 min. Dans un torchon, frottez-les les unes contre les autres pour retirer la peau.

■ Dans la même poêle, torréfiez 2 min à sec les graines de sésame, les grains de poivre, les graines de coriandre et de cumin. Laissez-les refroidir 10 min.

■ Dans un mortier ou un mixeur, réduisez tous les ingrédients en poudre. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

■ Préparez les brochettes. Lavez les pêches sous l'eau froide puis séchez-les. Coupez-les en deux, retirez le noyau et recoupez chaque moitié de pêche en trois tranches. Détaillez le halloumi en gros cubes.

■ À l'aide de piques en bois, réalisez les brochettes en alternant les cubes de halloumi et les tranches de pêche. Arrosez les brochettes d'huile de noisette et faites-les dorer 10 min au barbecue : le fromage doit être bien grillé.

■ Parsemez les brochettes d'un peu de dukkah et servez sans tarder.

Notre conseil vin : un chinon blanc.



**TARTE ABRICOT-LAVANDE**

POUR 6 PERSONNES. Préparez la pâte à tarte. Dans un saladier, mélangez du bout des doigts 80 g de beurre froid, 200 g de farine (idéalement T80), 80 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes et 1 pincée de sel. Incorporez 1 c. à café de lavande séchée puis 1 œuf battu. Mélangez rapidement sans trop travailler la pâte. Enveloppez-la de film alimentaire et réservez au moins 1 h au frais. Lavez 500 g d'abricots sous l'eau froide puis séchez-les. Dénoyautez-les et coupez-les en quartiers. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à tarte. Sortez la pâte du réfrigérateur, étalez-la sur un plan de travail fariné. Foncez le moule à tarte. Déposez en rosace les quartiers d'abricot, saupoudrez d'1 pincée de fleurs de lavande et de 3 c. à soupe de sucre de coco (en magasin bio). Enfournez pour 45 min. Dégustez tiède ou chaud. Accompagnez d'un muscat-de-beaumes-de-venise. Bon à savoir : la lavande fait partie des fleurs comestibles très utilisées en cuisine ces dernières années. Veillez à ce qu'elle ne soit pas traitée chimiquement et utilisez-la avec parcimonie car son goût peut-être très prononcé.



Place au dessert ! Réalisé avec les abricots... et les fleurs du jardin.



Les enfants ne se font pas prier pour apporter le dessert.



1 et 2. Xavier Pensec et son épouse Mika sont fin prêts pour le service. De la tenue à la vaisselle, tout est fidèle aux codes de la tradition japonaise.

Xavier Penssec

GRAND CHEF SUSHI !

Dans leur comptoir de poche brestoïse, ce Breton et son épouse japonaise s'inspirent du terroir armoricain pour mettre à genoux tous les accros aux sushis.

Texte Pierrick Jégu. Photos Jean-François Mallet.

Depuis qu'ils ont débarqué en France, les sushis font un malheur ! Et bien sûr, une foule de faiseurs se sont engouffrés dans la brèche pour surfer sur la vague... Résultat ? Ce qu'on voit du sushi dans l'Hexagone fait rarement honneur à l'un des fondamentaux de la cuisine nipponne. Heureusement, dans ce bain d'ivraie, quelques belles adresses cultivent le bon grain, à Paris mais pas seulement. Cap au bout du bout de la Bretagne pour découvrir un comptoir d'exception dans une rue anonyme du centre-ville de Brest. Une devanture discrète et six lettres dessinées sur une plaque de bois : Hinoki. Voilà donc le repaire de Mika Kobayashi-Penssec et Xavier Penssec. Lui est un ancien commercial en encens ayurvédiques, tibétains et japonais, et surtout un dingue de surf qui, dans la baie d'Audierne, ne vivait presque que pour ça, guetter la bonne vague qui le ferait sortir sa planche et sa combi... Un jour, il décide de partir au Japon pour s'inscrire dans une école de sushis. Là-bas, il rencontre Mika, alors consultante culinaire. Le duo est constitué et revient en France pour monter un comptoir à sushis. Ce sera Brest, parce que Xavier en est originaire, parce que les spots de surf ne sont pas loin, et parce que les sushis sont intimement liés à l'univers maritime. Il ne s'agit donc pas de faire dans le sushi tendance, comme à Paris ou à New York, mais de s'inscrire dans un artisanat haute couture, en lien direct avec le terroir local, les saisons et l'environnement. Inauguration en 2008 de leur petit théâtre de poche, à la fois zen et chaleureux. Tous deux sont dans une quête permanente de l'excellence : Mika est la garante de l'esprit du lieu et de la démarche, Xavier est au contact direct de la matière. En une phrase, il vous résume le métier de chef sushi : « Dans le sushi, il n'y a que des détails qui n'en sont pas. » Ne rien laisser au hasard, même ce qui peut paraître insignifiant. L'exigence sur la qualité et la fraîcheur des produits est un minimum, des

ormeaux d'élevage de pleine mer achetés à France Haliotis, à Plouguerneau, aux poissons remontés par Claude, le pêcheur, jusqu'à la fleur de sel de Guérande choisie chez l'excellent paludier Lionel Charteau. Essentielle aussi, la façon de pêcher, de tuer et de vider les poissons pour ne pas gâter leur chair, de les laisser mûrir le temps nécessaire pour les laisser se détendre et les servir au mieux de leur goût et de leur texture...

Pas de sushi sans riz

Et le riz alors ? « Le riz à sushi parfait, c'est la quête du graal », explique Xavier. On pourrait écrire un bouquin entier sur le sujet, sur la sélection du riz, sa cuisson, son assaisonnement à base de vinaigre de riz, de sel et d'un chouïa de sucre, sa température de service... Comme on pourrait noircir quelques pages sur le couteau idéal, son poids, sa lame d'acier qui ■■■





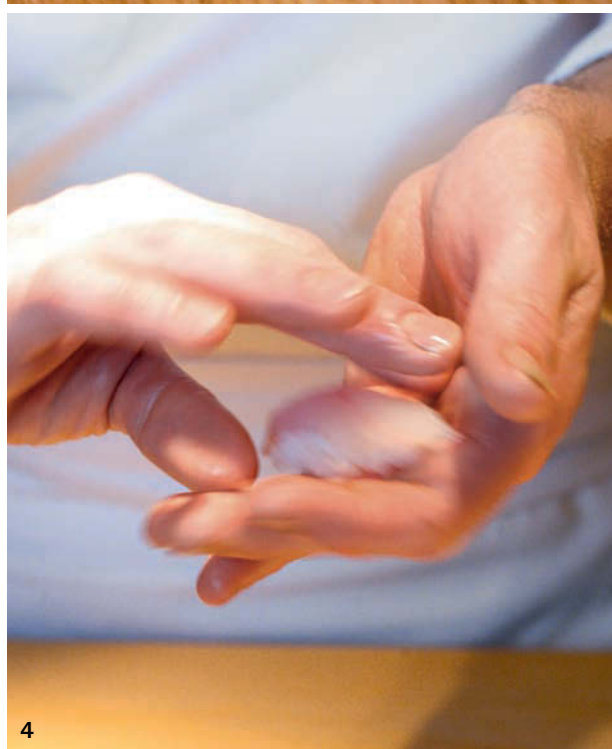
1



2



3



4



5

1. Ces racines de wasabi sont conservées dans de l'eau glacée. Pas question d'utiliser du wasabi industriel en poudre ou en tube, qui ne peut rivaliser avec du frais! **2, 4 et 6.** L'art du sushi : la précision des gestes répétés maintes fois jusqu'à la perfection, comme ici avec ce sushi de rouget. **3.** Outre l'ultra-fraîcheur du poisson, la texture du riz – homogène sans être pâteux, avec des grains qui se détachent les uns des autres – ainsi que son assaisonnement sont déterminants pour un sushi haut de gamme. **5.** Un petit rideau sépare le comptoir, où les clients s'attendent face au chef en train de préparer les sushis, et la cuisine, où Mika œuvre avec discrétion. **7.** Sagement alignées, gambas et langoustines attendent leur tour... **8 et 9.** La découpe obéit aussi à des règles méticuleuses où tout est important : sens de la coupe, taille du morceau, tranchant de la lame et même poids du couteau !



6



7



8



9

■ ■ ■ coupe et qui glisse sans déchiqueter, la manière de l'aiguiser et de s'en servir. Car les gestes du chef sont aussi un élément primordial de la qualité finale du sushi : répétés maintes et maintes fois pendant le service, ils doivent être d'une précision d'orfèvre. Posté derrière le comptoir autour duquel dix paires d'yeux épient avec admiration et curiosité le moindre de ses mouvements, Xavier se montre très concentré.

En guise d'amuse-bouche, un duo thon et wakamé bio de pleine mer à tomber. Ensuite, une série rythmée sur le bon tempo de sushis absolument remarquables, parfois relevés d'une sauce issue d'un mélange de sauce soja et saké, de quelques grains de fleur de sel, d'un peu de wasabi ou de yuzu, etc. À mille lieues des sushis bas de gamme trop grossiers pour être honnêtes, des bouchées assez merveilleuses : une taille idéale, un riz homogène mais dont on sent presque chaque grain, une proportion et une harmonie parfaites entre le riz et des « garnitures » exceptionnelles comme le turbot, la daurade royale formidable, la daurade grise de ligne au kombu, le rouget, le vernis – coquillage très rare au restaurant –, la sublime gambas de Sicile, le saumon irlandais et ciboulette ou encore un thon d'une incroyable longueur en bouche puis une ventrèche de thon d'un fondant épatant, sans oublier des makis à la hauteur... Au pire, on se régale. Plus sûrement, on se souviendra longtemps de quelques-uns de ces sushis de première, comme ces trois Japonaises qui se délectent autant que nous à l'autre

L'ASTUCE DU CHEF : BIEN CHOISIR SON ROUGET

« Le rouget est délicieux en Bretagne à partir du mois de mai. Les meilleurs sont ceux pêchés aux petits filets droits qui restent 1 heure voire 1 h 30 dans l'eau. Ils sont donc pêchés vivants et non morts, et les derniers rougets pris dans les mailles sont les meilleurs : plus un poisson lutte pour sa survie, et plus son goût naturel disparaît au profit des toxines dégagées par le stress. Les poissons pêchés au chalut ou aux grands filets – qui restent parfois 72 heures dans l'océan avant d'être remontés – sont trop souvent noyés : la chair est donc molle et a beaucoup moins de saveurs. Plus les rougets sont petits, plus tendre sera la chair et plus courte sera la maturation. Pour être sûr de la qualité de la pêche, il est important de choisir les poissons aux yeux vifs, non vitreux, avec des couleurs vives sur la peau marquée par des « lignes » jaune, d'avoir des abats sans odeur et aux belles couleurs – le foie par exemple doit être d'un rouge foncé bien profond. Le ventre ainsi que le bas des parois ventrales doivent être fermes. Toutes ces indications sont fondamentales pour le cru qui nécessite la plus grande qualité de poisson. »

bout du comptoir. On vient parfois de très loin pour manger ici... Xavier a beau dire qu'au bout de huit ans il a encore plein de progrès à faire, on affirme qu'il a déjà atteint un sacré niveau et que les Brestois tiennent là, dans une petite rue un peu banale de leur centre-ville, une drôle de pépite !

Hinoki, Brest. Menus à 58 €, 68 € et 85 €.



Les préparations sont joliment mises en place sur des plateaux de bois.

Dessert de pro

Envie d'un dessert maison bluffant ?
La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Recette Carl Marletti. Photos Marie-José Jarry. Styliste Orathay Souksisavanh.



Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

LISTE DES INGRÉDIENTS

■ 1 grande brioche de 20 x 8 cm environ
■ 50 g de beurre

Pour le crumble ■ 50 g de noix de macadamia nature ■ 50 g de cassonade
■ 50 g de farine ■ 50 g de beurre
pommade ■ 25 g de poudre d'amandes

Pour les abricots ■ 12 abricots
■ 50 g de beurre ■ 20 g de cassonade
■ 2 gousses de vanille

Pour le lait d'amande ■ 100 g de lait
■ 100 g de lait d'amande (au rayon bio)
■ 2 œufs ■ 25 g de sucre semoule
■ 2 gousses de vanille fendues grattées

Pour le dressage ■ 25 cl de glace pistache artisanale ■ Quelques groseilles

Ustensiles ■ 1 emporte-pièce rond de 7 cm de diamètre ■ 1 tamis

Notre conseil vin : un montlouis demi-sec.

Brioche perdue
au lait d'amande
et abricots poêlés



Pas de panique ! Laissez-vous guider en suivant pas à pas les conseils du chef !

Préparation : 1 h. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :



LE CRUMBLE AUX NOIX

Hachez grossièrement au couteau 50 g de noix de macadamia.



Préchauffez le four à 170 °C. Réunissez les 50 g de noix de macadamia hachées, 50 g de cassonade, 50 g de farine, 50 g de beurre pommade et 25 g de poudre d'amandes dans la cuve d'un robot, pétrissez avec la feuille (le batteur plat) jusqu'à obtenir un mélange sableux.



Versez sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson et enfournez pour 20 min. Mélangez le crumble avec une spatule avant de le laisser refroidir.



LES ABRICOTS

Coupez 12 abricots en quartiers. Faites fondre 50 g de beurre dans une poêle. Lorsqu'il est chaud, ajoutez les quartiers d'abricot, 20 g de cassonade et 2 gousses de vanille fendues et grattées. Saisissez les abricots sur feu moyen, 5 min environ : ils doivent être légèrement caramélisés.



Réservez les plus jolis quartiers d'abricot pour le dressage (l'équivalent de la moitié environ) et mixez le reste avec un peu d'eau de façon à obtenir un coulis.



Passez le coulis d'abricots au tamis. Réservez.



LE LAIT D'AMANDE

Dans un cul-de-poule, mélangez au fouet 100 g de lait, 100 g de lait d'amande, 2 œufs, 25 g de sucre semoule et 2 gousses de vanille fendues et grattées.



LA BRIOCHE

Retirez la croûte de la brioche et coupez, dans la longueur, 2 grandes tranches de 2,5 cm d'épaisseur.



Détaillez à l'emporte-pièce quatre disques de 7 cm de diamètre.



Trempez les deux faces des disques de brioche dans le lait d'amande. Faites fondre 50 g de beurre dans une poêle. Lorsqu'il est chaud, déposez-y les disques de brioche. Faites-les dorer de chaque côté.



LE DRESSAGE

Déposez un disque de brioche sur une assiette. Alignez une rangée d'abricots sur le bord de la brioche.



Remplissez le centre de crumble. Déposez une quenelle ou une boule de glace pistache dessus et servez avec le coulis d'abricots. Décorez avec quelques groseilles.

Cake aux pêches caramélisées

Recette et stylisme Bérengère Abraham. Photos Marie-José Jarry.

Pour un thé gourmand !

Préparation : 30 min. Cuisson : 55 min.

Pour 4 personnes :

■ 4 pêches jaunes ■ 150 g de sucre de canne blond ■ 35 g de beurre demi-sel

Pour la pâte ■ 250 g de farine ■ 225 g de sucre de canne blond ■ 125 g de yaourt nature ■ 3 œufs ■ 7,5 cl d'huile d'olive ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 4 brins de marjolaine ■ Fleur de sel

■ Coupez les pêches en quartiers. Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les pêches

dans le beurre moussieux et parsemez-les de 50 g de sucre (photo 1). Lorsque les pêches sont dorées, retirez-les et ajoutez le reste du sucre dans la poêle. Faites caraméliser ce jus de pêche sur feu doux.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Préparez la pâte. Fouettez le yaourt avec les œufs et le sucre. Ajoutez la farine, la levure chimique et une pincée de fleur de sel, incorporez l'huile d'olive. Fouettez bien. Ciselez la marjolaine et ajoutez-la à la pâte (photo 2).

■ Versez le caramel de pêche dans le fond d'un moule à cake. Disposez les pêches sur ce caramel. Versez la pâte sur les pêches (photo 3). Enfournez pour 45 à 50 min.

■ Laissez le cake tiédir 5 min puis démoulez-le et laissez-le refroidir sur une grille avant de déguster.

Notre conseil vin : un bonnezeaux.

REVUE DE DÉTAIL



Marjolaine

Le Voyageur

p. 98



V. Lhomme

p. 92



L. Grandadam

p. 108



V. Lhomme

84 Belle-Île : la plus grande île bretonne ne manque pas de charme. 92 Le beaufort « chalet d'alpage », un fromage au top! 98 Le bon goût de la Toscane par Laura Zavan. 103 Patrimonio, des rosés au caractère bien trempé. 108 Direction la Sicile, à la découverte de son patrimoine architectural, de ses marchés colorés et de ses champs d'amandiers. 116 Escale asiatique le temps d'un repas.

Belle-Île, destination gourmande !



En plus de ses paysages spectaculaires et de ses ports adorables, la grande île bretonne a un autre atout pour séduire : ses délicieux produits locaux.

Texte Pierrick Jégu. Photos Jean-François Mallet.



Quarante-cinq minutes
de traversée séparent
Quiberon, point
d'embarquement principal,
du joli petit port du Palais,
la capitale de l'île.



FILET DE MAQUEREAU AU GINGEMBRE ET CIBOULETTE

Frais !

Préparation : 15 min. Cuisson : 3 min. Pour 4 personnes :

■ 2 maquereaux de 300 g ■ 1/2 botte de ciboulette
■ 1 c. à soupe de gingembre frais coupé en dés ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ■ Nuoc-mam ■ Huile d'olive ■ Poivre

■ Levez les filets de poisson, poêlez-les à l'huile d'olive des deux côtés de façon à ce qu'ils soient bien dorés.

Dressez-les dans un plat.

■ Dans l'huile de cuisson, faites revenir l'ail et le gingembre pendant 2 min.

■ Sur les filets de maquereau, répartissez la ciboulette, versez le vinaigre de riz, quelques gouttes de nuoc-mam et la garniture ail-gingembre-huile d'olive. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un vouvray sec.

Une recette de Christophe Didoune, du restaurant Roz Avel, à Sauzon, Belle-Île.

La plus grande des îles bretonnes est morbihannaise. À huit miles nautiques – quarante-cinq minutes de bateau – de la presqu'île de Quiberon, elle déploie ses charmes sur vingt kilomètres de long et neuf de large. Quand certaines îles d'Armorique, assez basses sur l'eau, semblent vulnérables aux caprices de l'océan, celle-ci se dresse fièrement en son milieu, protégée par le rempart naturel de ses falaises spectaculaires, dont les plus hautes tutoient les cinquante mètres. Toutes assez fascinantes, les îles armoricaines possèdent chacune leur tempérament, certaines très sauvages voire austères, d'autres plus douces et fleuries... Belle-Île-en-Mer a tous ces visages à la fois. Après avoir débarqué au port du Palais, dominé par l'imposante citadelle Vauban, il faut bien sûr flâner le long des quais de cette séduisante petite capitale insulaire, puis ne rater aucun des sites marquants de ce gros caillou jeté au large de la Bretagne. À Sauzon, à quelques encablures de là, Belle-Île est souriante : une vraie carte postale que cet adorable petit port qui planque son joli phare, ses maisons lumineuses et ses mouillages à l'abri d'une ria superbe... À la grotte de l'Apothicaierie, à la pointe des Poulains, à la pointe de Pouldon ou devant les fameuses aiguilles de Port-Coton, qui ont inspiré plusieurs toiles à l'impressionniste Claude Monet, elle se fait majestueuse par beau temps, ébouriffante quand le vent souffle et que la tempête soulève des vagues énormes. Entre les falaises

apparaissent, au gré du dessin chahuté de la côte, des petites criques secrètes ou des grandes plages de sable fin, celles de Donnant, repaire des surfeurs, de Port Andro ou des Grands Sables, plus balnéaire. Au-delà de la sérénité qui émane de la couleur blanche et de l'architecture simple de leurs constructions, les petits bourgs réservent aussi de divines surprises, comme l'immaculée église Notre-Dame-de-l'Assomption, à Locmaria. La balade est plus que belle, et les paysages grandioses conjugués à la magie de l'insularité attirent des foules à Belle-Île, dont la population gonfle de 5000 habitants au creux de l'hiver à 40000 au plus fort de la saison estivale. Pour autant, il faut comprendre que l'île a encore davantage à montrer que son indéniable beauté naturelle.

Un terroir exceptionnel

Quand certains sites très touristiques en France ne vivent plus que des boutiques de souvenirs et des tourniquets à cartes postales, elle a d'autres ressources. Son terroir, par exemple, est d'une étonnante richesse. Au-delà des bateaux de pêche qui, chaque jour, vont jeter leurs filets au large ou des pêcheurs de pouce-pied qui s'aventurent sur des terrains plus que périlleux, une foule d'agriculteurs, de producteurs et d'artisans remplissent le garde-manger local. Plusieurs dizaines d'exploitations agricoles tiennent le coup ici, dont la Ferme ■■■



1

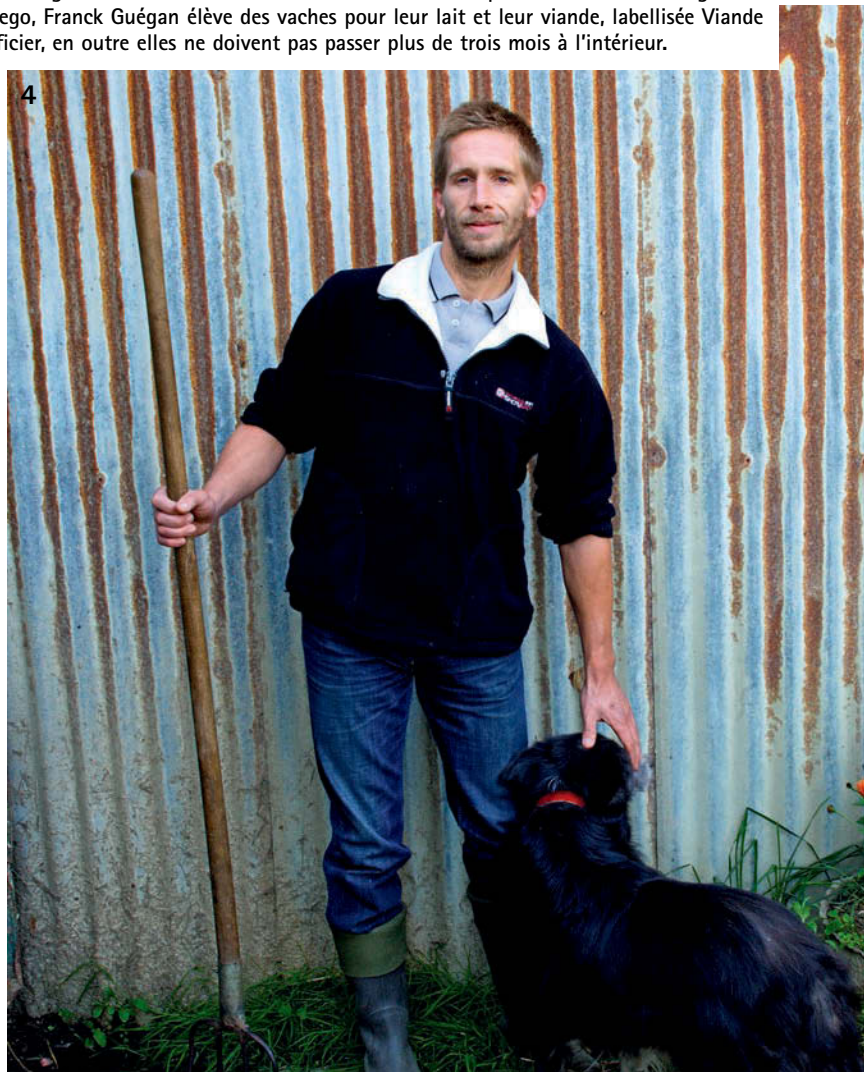


2

1. Amandine et Baptiste Vasseur, maraîchers bio installés près de Sauzon, vendent leurs beaux légumes – rares pour certains ! – au marché du Palais et dans la boutique Au Coin des Producteurs. **2.** La plage de Donnant, sur la côte sauvage, face au grand large, attire surfeurs et touristes. **3.** Belle-Île a su préserver sa vocation agricole. De nombreuses exploitations pratiquent encore l'élevage. **4.** À la Ferme de Fontenego, Franck Guégan élève des vaches pour leur lait et leur viande, labellisée Viande bovine des embruns : seules les vaches nées et élevées à Belle-Île peuvent en bénéficier, en outre elles ne doivent pas passer plus de trois mois à l'intérieur.



3



4



HUÎTRES TIÈDES, ANDOUILLE DE GUÉMENÉ SUR GALETTE DE BLÉ NOIR, FONDUE DE POIREAU

Un condensé de Bretagne

Préparation : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 8 huîtres creuses ■ 8 rondelles d'andouille de Guéméné
■ 16 petits disques de galette de blé noir de 5 cm de diamètre
■ 1 poireau moyen ■ 100 g de mascarpone ■ 1 échalote
■ 10 cl de crème liquide ■ 50 g de beurre demi-sel ■ Ciboulette

■ Ouvrez les huîtres et réservez-les hors de leur coquille.
■ Émincez le poireau, faites-le revenir dans 20 g de beurre jusqu'à ce qu'il soit croquant.
■ Pour la sauce, ciselez l'échalote, faites-la revenir dans 10 g de beurre. Ajoutez la crème, incorporez le mascarpone et montez avec 20 g de beurre. Réservez cette sauce.
■ Passez les rondelles d'andouille au four.
■ Sur chaque assiette, superposez un disque de galette de blé noir, un peu de poireau, un autre disque de galette de blé noir, une rondelle d'andouille chaude et une huître froide.
■ Faites deux fois ce montage sur chaque assiette. Nappez de sauce chaude. Parsemez d'un peu de ciboulette hachée.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.

Une recette de Christophe Didoune, du restaurant Roz Avel, à Sauzon, Belle-Île.

1. Avec son phare, ses bateaux à l'abri d'une superbe ria naturelle, ses cafés et ses crêperies, le petit port de Sauzon est plein de charme et constitue un passage obligé d'une visite de l'île. Depuis le port, on aperçoit le continent au loin. **2.** À la brasserie La Morgat, située non loin du centre du Palais, Thibaud Etorre brasse trois bières : une blonde, une blanche et une ambrée. Six mois par an, ce passionné ouvre un bar sur place (en plus de la vente à emporter) et propose des visites de la brasserie.



1



2

1



Lorsque l'on arrive à
Belle-Île, on devine
quelques superbes villas
surplombant les falaises.



TARTINE DE BULOTS AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES. Émincez 500 g de bulots cuits et décortiqués. Grillez 4 belles tranches de pain de seigle. Disposez les bulots émincés sur les tranches de pain. Assaisonnez de piment d'Espelette, de poivre et d'un filet d'huile d'olive.

Une recette de Christophe Didoune, du restaurant Roz Avel, à Sauzon, Belle-Île.

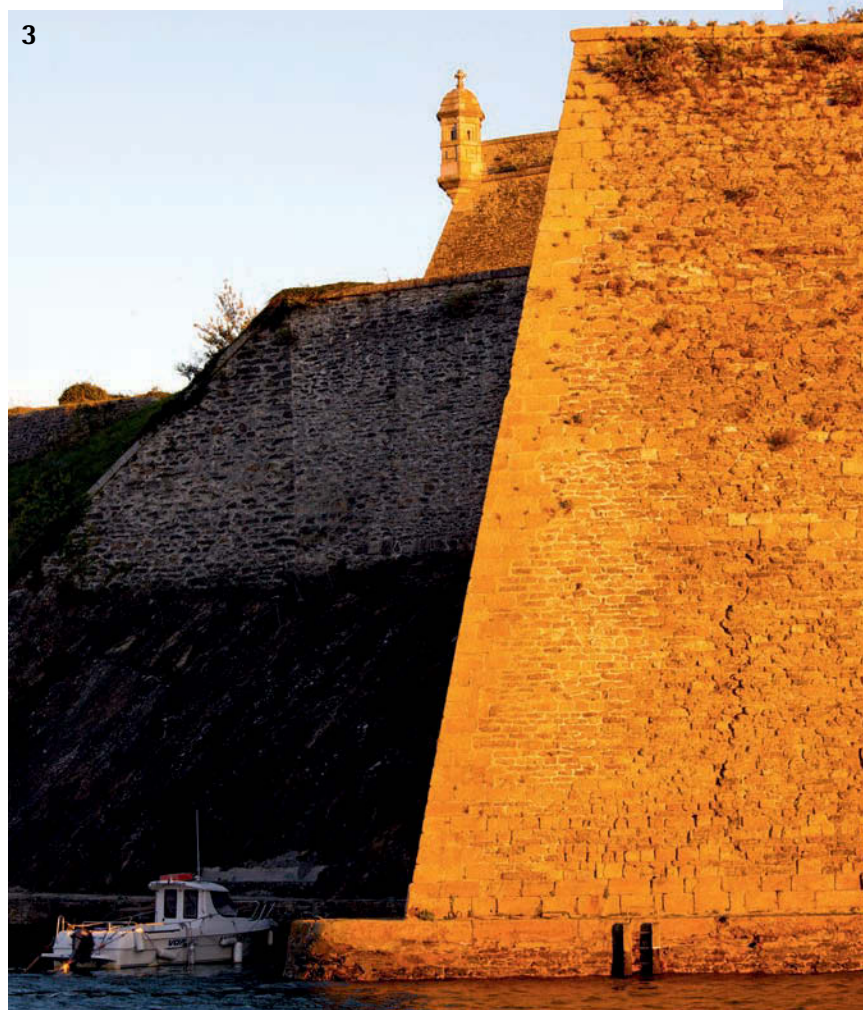


1

1. Maud Meyenberg, de la Fromagerie Pilou, fabrique depuis l'été 2015 de formidables fromages et yaourts. Elle est l'une des petites dernières des excellents artisans bellilois. **2.** Apiculteur depuis dix ans, Richard Laurance produit trois miels très différents grâce à la flore diversifiée de Belle-Île, tous absolument remarquables. **3.** La citadelle Vauban domine le port du Palais de ses hauts murs. Fondée au ^x^e siècle, remaniée par Vauban au ^{xvii}^e, elle est spectaculaire. **4.** La côte sauvage, qui fait face au grand large, offre des points de vue très impressionnants, entre hautes falaises et échancrures dans la côte qui permettent aux voiliers de mouiller.



2



3



4

■ ■ ■ de Fontenego, sur la commune de Sauzon, où Franck et Soizic Guégan élèvent des vaches pour le lait et la viande vendue sous le label de qualité local baptisé Viande bovine des embruns. À Kernic, petit hameau dépendant de Locmaria, Pierrick Thomas produit aussi du bœuf sous cette marque, ainsi que de l'Agneau du large, qui évolue sur les pâturages salés de Belle-Île. Des viandes délicieuses que l'on peut par exemple trouver au Coin des Producteurs ou à la Boucherie Le Port, au Palais, et dans les assiettes de quelques excellents restaurants de l'île. Au Roz Avel, très bonne table située à Sauzon, la provenance des matières premières est indiquée en préambule de la carte : pour nourrir sa très savoureuse partition, Christophe Didoune fait en majorité dans le locavore avec les poissons de la petite pêche locale ou les remarquables légumes bio de Mélanie et Baptiste Vasseur. Installé non loin du village, ce couple dresse son étal trois fois par semaine sur le marché du Palais pour faire profiter le quidam de ses différentes variétés de tomates, de courges ou de betteraves... Maud Meyenberg, de la Fromagerie Pilou, commence aussi à se faire un nom. Depuis l'été 2015, cette jeune femme s'approvisionne en lait auprès de la Ferme de Fontenego pour ensuite fabriquer et vendre ses fromages, yaourts et autres faisselles dans son atelier de la zone artisanale de Merezelle.

D'autres artisans plus que convaincants régaleront leur monde depuis bien plus longtemps. Christophe Nicéron a choisi Belle-Île au siècle dernier – en 1997 – pour créer la biscuiterie La Bien Nommée et une marque très liée à ce terroir insulaire et à sa « naturalité ». Travaillés sans additifs ni conservateurs ni levure chimique, ses produits font un malheur ! On se régale avec les merveilleuses galettes fines au beurre salé ou au blé noir, les palets bretons, les petits sablés au beurre frais ou à la crème de caramel, sans oublier les crèmes de caramel justement, les caramels et les gâteaux bretons. Dans le registre sucré, Belle-Île abrite aussi un apiculteur d'exception : depuis une dizaine d'années, Richard Laurance a disséminé ses ruches à différents endroits de l'île pour bénéficier de la flore insulaire très diversifiée. Son savoir-faire fait le reste. Le résultat ? Trois miels très différents et absolument superbes qui répondent aux doux noms de Vert Paradis, Cœur au Soleil et Isola Bella joliment calligraphiés sur des étiquettes élégantes. Arrêt obligatoire sur son lieu de production, à Kerguerc'h, près de Sauzon, pour repartir avec quelques pots de miel sous le bras, en plus des fromages, des biscuits et de tout le reste dont quelques bouteilles de bière de la brasserie La Morgat, située près du Palais. Petit conseil pratique : en préparant votre séjour bellilois, n'hésitez donc pas à prévoir une besace supplémentaire... ♦

Le top du beaufort

Outre l'AOP, ce fromage peut bénéficier de la distinction « chalet d'alpage » qui, grâce à ses conditions très strictes, lui permet de tutoyer les sommets du plateau... de fromages. Direction la Savoie pour en découvrir tous les secrets.

Texte Pierrick Jégu. Recettes et stylisme Lucie Dauchy. Photos Laurent Grandadam.



Le troupeau compte quelque 180 bêtes de races tarine et abondance, qui ont fière allure et sont surtout parfaitement adaptées aux dénivelés des hauts pâturages.

C'est le début de l'été en Savoie... La neige n'apparaît plus qu'en petites taches immaculées sur les sommets les plus élevés. Un peu plus bas, l'or blanc s'est évaporé pour découvrir des pâtures verdoyantes. Au-dessus de la commune de Peisey-Nancroix, en Tarentaise, Pierre Pocard et ses acolytes du GAEC (groupement agricole d'exploitation en commun) alpin ont pris leurs quartiers estivaux depuis le 17 juin. Jusqu'à début octobre, ils vont vivre coupés du monde ou presque, au cœur de ces montagnes offertes à l'appétit de leur troupeau de 180 vaches. Leur repaire d'altitude ? L'estive des Rossets, à 2080 mètres – un peu plus tard dans la saison, ils grimperont vers une autre estive à 2200 mètres –, deux chalets d'habitation dans leur jus, un petit atelier de fabrication juste à côté, un ruisseau qui court là tout près, et un panorama époustouflant sur l'imposant massif de Belledune... L'image est belle. Pendant quelques mois, ils vont ici fabriquer le fameux beaufort « chalet d'alpage » selon un rythme quotidien immuable : traite à 3 heures du matin puis à 14 heures, fabrication après chaque traite pour donner naissance à huit fromages chaque jour.

Pour les amateurs de fromage à pâte pressée cuite, le « chalet d'alpage », part très minoritaire des volumes de production de beaufort, est un must. Sa fabrication obéit bien sûr aux règles du cahier des charges de l'AOP telles que l'origine géographique limitée aux vallées du Beaufortin, de la Tarentaise, de la Maurienne et à une partie du val d'Arly, le lait issu de vaches de races tarine et abondance dont la production ne doit pas excéder 5000 kg par an et par vache, leur alimentation essentiellement composée de foin ou d'herbe pâturée – ensilage interdit –, le soutirage et le moulage dans une toile de lin, l'utilisation du cercle de bois pour donner sa forme concave au talon du fromage, le temps d'affinage minimum de cinq mois, etc.

Un fromage d'exception

Mais la mention « chalet d'alpage » implique en plus qu'il soit fabriqué selon les méthodes traditionnelles, deux fois par jour, en chalet d'alpage au-dessus de 1500 mètres et avec le lait d'un seul troupeau. Plus que les autres beauforts pour lesquels les laits de différentes provenances peuvent être mélangés, celui-là ■■■

Un fromage à l'image de son terroir, authentique et exceptionnel.



SALADE DE PÂTES ET COURGETTES CRUES, PESTO D'HERBES AU BEAUFORT ET AUX AMANDES

La salade de l'été

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 400 g de conchiglioni ■ 2 courgettes ■ 300 g de tomates jaunes ou vertes ■ 150 g de beaufort ■ 1 bouquet de basilic + quelques feuilles pour décorer ■ 15 cl d'huile d'olive + 1 filet ■ 4 c. à soupe d'amandes décortiquées ■ Sel, poivre

■ Faites cuire les pâtes al dente, comme indiqué sur le paquet. Passez-les ensuite sous un filet d'eau froide, égouttez soigneusement puis versez dans un saladier. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

■ Dans le petit bol d'un mixeur, mélangez le bouquet de basilic effeuillé avec l'huile d'olive, 50 g de beaufort, 3 c. à soupe d'amandes, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir un pesto.

■ Coupez les courgettes en lamelles fines et les tomates en quartiers. Mettez dans le saladier avec les pâtes. Ajoutez le reste de beaufort coupé en petits morceaux. Recouvrez de pesto, mélangez délicatement. Servez frais, parsemé de quelques feuilles de basilic et d'1 c. à soupe d'amandes concassées.

Notre conseil vin : un chignin-bergeron.

■■■ exprime donc très fidèlement le caractère d'un terroir et le savoir-faire du fromager. La diversité et la richesse de l'herbe d'altitude lui confèrent une couleur jaune plus soutenue que le beaufort d'hiver, plus blanc et plus cassant, et une palette aromatique incomparable. Après chaque traite, opérée grâce à une salle mobile, Pierre Pocard veille d'ailleurs à changer ses bêtes de parc pour qu'elles bénéficient toujours de la meilleure herbe possible à manger – environ 70 kg par jour chacune – qui donnera un lait très qualitatif. Le territoire du GAEC alpin ? Quelque 450 hectares d'alpage dont profitent 180 vaches tarine – « une race rustique donc bien adaptée » – qui répondent aux doux noms de Festive, Godille, Caline, Capsule ou encore Cerise.

Un processus minutieux

Après la traite, le lait est transporté en tracteur jusqu'à l'atelier de fabrication. Une fois dans les cuves en cuivre, il est chauffé et brassé pendant le temps de chauffe. À 33 °C, le fromager emprésure avec une présure maison composée de cailllette de veau. Le caillé se forme alors en environ 30 ou 35 minutes. Ensuite, le décaillage est effectué à l'aide d'un tranche-caillé. Les grains de caillé obtenus sont brassés et chauffés à 54 °C.

Le brassage se poursuit pendant 20 à 25 minutes avant que le fromager ne décide de la levée du fromage, dans une toile de lin. Dans cette toile, il est cerclé de bois, s'égoutte un peu puis est mis sous presse pendant 24 heures durant lesquelles il est retourné plusieurs fois. Après 24 heures de repos, il est plongé autant de temps dans la saumure. Ensuite vient le temps de l'affinage dans les caves de la coopérative d'Aime située dans la vallée, chaque meule clairement identifiée étant frottée à la saumure deux fois par semaine. D'un producteur à l'autre, les fromages sont différents. À propos de son beaufort « chalet d'alpage », Pierre Pocard dit qu'il met un peu de temps à venir : « Je l'aime bien à huit ou dix mois d'affinage, c'est à ce moment-là qu'il a de l'onctuosité et du goût », explique-t-il, pas forcément convaincu par les meules records de 24 ou 36 mois qui épatent certains crémiers et leur clientèle. À table, aux côtés de son père Jean, qui a fabriqué du beaufort pendant 55 ans, il insiste aussi sur le fait que continuer à faire du fromage d'alpage est non seulement intéressant pour la qualité du produit, mais aussi pour le maintien de la tradition et l'entretien des pâturages et de la montagne qui, sans cette activité, se transformerait en vaste friche. ❖

Son goût fruité se prête à des associations insolites, n'hésitez pas !



TARTE AUX CAROTTES, CUMIN ET BEAUFORT

Végétarien et gourmand

Préparation : 25 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 rouleau de pâte brisée ■ 6 à 8 carottes (pas trop larges, mais longues) ■ 2 œufs ■ 20 cl de lait ■ 40 g de beaufort râpé
■ 1 oignon botte ■ 4 brins de coriandre + quelques feuilles pour servir ■ 1 c. à soupe de graines de cumin (ou carvi, selon les goûts) ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 moule de 24 cm de diamètre ■ 1 mandoline

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Déroulez la pâte brisée dans un moule antiadhésif. Piquez-la à l'aide d'une fourchette, recouvrez de papier et de poids de cuisson. Enfouez pour 10 à 12 min : le fond de pâte doit commencer à légèrement colorer.
- Pelez les carottes, coupez-les très dans la longueur à l'aide d'une mandoline afin d'obtenir de fines lamelles.
- Fouettez les œufs, le lait et le beaufort râpé dans un saladier. Salez et poivrez, ajoutez les graines de cumin (ou de carvi), la coriandre hachée et l'oignon finement ciselé.
- Disposez les lamelles de carotte en spirale sur la pâte précuite. Versez la préparation au beaufort, puis enfouez pour 30 min ou jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.
- Servez la tarte tiède ou à température ambiante, parsemée des feuilles de coriandre restantes.

Notre conseil vin : un saint-véran blanc.



1. L'estive des Rossets, le camp de base des fermiers pendant la première partie de l'été, à 2080 mètres d'altitude.

Un petit chalet traditionnel y a été transformé en atelier de fabrication du fromage.

2. Pierre Pocard – en pleine traite de ses vaches tarine – a pris la suite de son père Jean à la tête de l'exploitation familiale, qui dispose d'une salle de traite mobile.

3. Le lait juste traité est versé dans la cuve en cuivre par le fromager. Il va être chauffé et brassé jusqu'à atteindre la température de 33 °C. Il sera alors emprésuré.

4. Une fois le lait chauffé et emprésuré, le caillé se forme en 30 à 35 minutes. Ensuite, à l'aide du tranche-caillé, objet en forme de lyre, le fromager découpe le caillé en petits grains, ce qui permet d'éliminer une grande quantité d'eau.

5. Pendant le décaillage, le fromager s'arrête de temps en temps pour observer les grains de caillé : une étape essentielle, qui exige un œil aguerri et un vrai savoir-faire, dont dépendra la qualité du fromage.

6. Après le décaillage, les grains de caillé obtenus sont brassés et chauffés à 54 °C. Cette étape permet de parfaire leur égouttage.

7. Après la fabrication proprement dite, le fromage est sorti de la cuve (« la levée du fromage ») dans une toile de lin, on le laisse un peu s'égoutter puis il est cerclé de bois ce qui donne au talon sa forme concave caractéristique. Ici, le fromager s'apprête à mettre une meule sous presse, où elle passera 24 heures et sera régulièrement retournée. De l'emprésurage du lait à la levée du fromage dans la toile de lin, il s'écoule environ 2 heures.

8. Après le passage sous presse, le fromage repose pendant 24 heures puis est plongé dans un bain de saumure qui assure un premier salage. Ensuite, chaque meule clairement identifiée subit un premier affinage de quatre ou cinq jours avant d'être descendue dans les caves d'affinage de la coopérative d'Aime, dans la vallée, où l'aventure se poursuit.



PAGE 129

**CROQUETTES DE
CÉRÉALES, SAUCE
AU BEAUFORT,
LARDONS ET
SAUGE**



LE PLUS DOUX DES VINAIGRES.



PAS DE
COLORANT !

INFUSION
DE PLANTES
NATURELLES !

UNE RECETTE
UNIQUE !

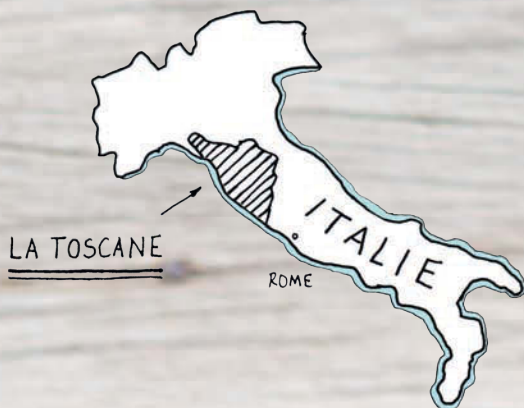
HUMMM...
DU BON MIEL !



Retrouvez recettes
et informations sur
www.melfor.com

MELFOR

Recette d'Alsace depuis 1922 !



La Toscane

Il gusto italiano

Des collines d'oliviers et des vignobles qui donnent des huiles et des vins parmi les plus prisés d'Italie... Des paysages à couper le souffle et une cuisine de tradition populaire, précise et raffinée, faite des meilleurs ingrédients qui soient !

Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

FLEURS COMESTIBLES

« Tout le monde est séduit par cette gourmandise ! Les fleurs de courgette farcies à la ricotta sont ultra-faciles à préparer, et c'est un bonheur de les déguster ! On m'en redemande à chaque fois... Autre recette tout aussi facile et délicieuse : les beignets de fleurs de courgette. Il suffit de passer les fleurs dans un mélange de farine et d'eau gazeuse glacée avant de les plonger dans un bain d'huile (le choc thermique rend la friture plus croustillante). »

FICHE
PAGE 127

**FIORI DI ZUCCA
ALLA RICOTTA**

LA PANZANELLA DI LAURA

La salade qu'on sauce de fait

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Pour 4 personnes :

- 500 g de pain au levain en tranches (rassis ou grillé)
- 800 g de tomates mûres ■ 1 petit concombre ■ 2 branches de céleri ■ 1 oignon rouge moyen ■ 4 c. à soupe d'olives noires (de préférence taggiasca) ■ 4 c. à soupe de câpres au sel
- 1 belle poignée de feuilles de basilic ■ 5 cl de vinaigre de vin blanc ■ 12 cl d'huile d'olive vierge extra, de Toscane de préférence ! ■ 10 cl d'eau ■ Sel, poivre

■ Dessalez les câpres : rincez-les sous l'eau froide puis laissez-les dans l'eau au moins 1 h en changeant l'eau plusieurs fois.

■ Si vous n'avez pas de pain rassis, faites griller les tranches de pain au four ou laissez le pain à l'air libre pendant une journée, cela suffit. Coupez les tranches en cubes de 2 cm de côté.

■ Coupez les tomates en morceaux, disposez-les dans une passoire au-dessus d'un saladier, salez-les, mélangez

bien et recueillez l'eau de végétation des tomates. Réservez.

■ Entre-temps, coupez le céleri et le concombre en petits morceaux, et l'oignon en rondelles très fines (si vous souhaitez atténuer son goût, rincez les rondelles plusieurs fois sous l'eau).

■ Dans un bol, mélangez 3 pincées de sel avec le vinaigre, puis ajoutez l'eau, l'huile d'olive et l'eau de végétation des tomates (environ 10 cl, sinon ajoutez l'équivalent en eau). Vous devriez avoir environ 25 cl de liquide en tout.

■ Dans un grand saladier, mélangez le pain avec les légumes, les câpres, les olives, le basilic effeuillé à la main. Assaisonnez avec le mélange huile-vinaigre et poivrez.

■ Vous pouvez préparer la panzanella à l'avance et la laisser reposer au frigo, elle n'en sera que meilleure !

■ Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

Notre conseil vin : un côtes-de-provence blanc.

L'astuce de Laura : vous pouvez enrichir la panzanella avec des anchois ou du thon à l'huile, des poivrons crus ou grillés.

BASTA LE PAIN PERDU !

« C'est la salade d'été par excellence, ma préférée quand je suis en vacances, facile à préparer, fraîche, très gourmande et anti-gaspillage. La base, c'est du pain rassis et des tomates mûres à point ! Les ingrédients sont simples, mais ils doivent être de très bonne qualité. Si vous allez en Toscane, rappelez-vous que la miche de *pane toscano* n'est pas salée. Traditionnellement le pain est bien imbibé d'eau et il ressemble à de la semoule de couscous. La version proposée ici est plus croquante ! »



CANTUCCI

Simplement bon

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

Pour une centaine de biscuits :

- 500 g de farine T65 bio ■ 360 g de sucre de canne blond ■ 400 g d'amandes entières
- 4 petits œufs ■ 1 jaune d'œuf pour dorer
- Le zeste de 2 oranges bio (ou 2 citrons bio)
- 1 c. à café rase de levure ■ 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un saladier ou le bol d'un robot, mélangez les œufs entiers avec le sucre (photo 1), sans faire mousser, ajoutez le zeste râpé des oranges, puis la farine (photos 2 et 3), la levure et le sel. Incorporez les amandes entières en tout dernier (photo 4). Mélangez la pâte jusqu'à obtenir un pâton (photo 5), divisez-la en quatre.
- Façonnez 4 boudins de 3 cm de largeur environ (photo 6). Si le mélange est un peu collant, mouillez-vous les mains pour les façonner. Disposez-les sur 2 plaques de cuisson couvertes de papier cuisson. Badigeonnez-les avec 1 jaune d'œuf battu avec 1 c. à soupe d'eau (photo 7).
- Enfournez pour 30 min. Laissez refroidir quelques minutes avant de découper des biscuits d'1,5 cm d'épaisseur en diagonale avec un gros couteau à lame lisse (photo 8).
- Baissez alors le four à 160 °C et faites sécher les biscuits dans le four, à plat (photo 9), env. 10 min. Les cantucci durcissent en refroidissant.

Notre conseil vin : un vin santo de Toscane.

L'astuce de Laura : ces biscuits se conservent des semaines dans une boîte hermétique.

ADDICTION LOCALE...

« Les cantucci sont des biscuits aux amandes que l'on trempe le matin dans un café ou en fin de repas dans un vin moelleux. En Toscane, le binôme vin santo et cantucci est aussi indissociable qu'incontournable. Ils sont simples à confectionner : de la farine, des œufs, une bonne quantité de sucre (pour donner le croquant) – mais pas de matières grasses – et beaucoup d'amandes ! »

LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



Un petit plaisir auquel on ne saurait résister !





Assiette en céramique Margot l'homme, chez A ma table.

ROUGET GOURMET

« Le rouget de roche, *di scoglio* (sauvage), et le rouget barbet sont deux poissons à la chair très délicate et goûteuse. La recette traditionnelle prévoit de fariner et de frire les rougets, puis de terminer la cuisson dans le coulis de tomates ; je vous propose de les cuire au four directement dans le coulis, c'est aussi bon ! Vous pouvez aussi demander à votre poissonnier de lever les filets pour réduire le temps de cuisson de moitié. »

TRIGLIE ALLA LIVORNESE

Rougets comme à Livourne

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 pers. :

■ 1,5 kg de rougets (environ 400 g par personne), écaillés et vidés par votre poissonnier ■ 600 g de passata di pomodori (coulis) de tomates fraîches (ou tomates mûres, pelées, épépinées et coupées en morceaux) ■ 400 g de tomates fraîches ■ 2 gousses d'ail, dégermées, en morceaux ■ 2 branches de céleri ■ 2 poignées de feuilles de persil plat ■ 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ 1 petit piment sec ■ Sel

- Allumez le four à 180 °C.
- Lavez les rougets et séchez-les dans du papier absorbant.
- Dans une poêle, faites revenir à feu moyen 1 c. à soupe d'huile d'olive avec l'ail, le piment ciselé et une branche de céleri coupée en petits morceaux. Versez ensuite le coulis, faites cuire 5 min, et ajoutez les tomates fraîches en petits morceaux, mélangez sur le feu encore 1 min (la sauce doit rester fluide).
- Versez la sauce dans un plat allant au four, ajoutez les rougets badigeonnés à l'huile d'olive et salés. Disposez sur le dessus du poisson le reste de céleri coupé en dés et une cuillerée de sauce tomate.
- Enfouissez environ 15 min, pour des rougets de 400 g (moins s'ils sont plus petits).
- Servez les rougets dans le plat de cuisson, parsemés de persil ciselé et d'un filet d'huile d'olive.

Notre conseil vin : un patrimonio blanc.

L'astuce de Laura : les rougets choisis doivent impérativement être bien frais. Leur cuisson requiert de l'attention, le rouget cuit en effet rapidement. Sa chair est fragile, veillez à ne pas trop le manipuler.

PATRIMONIO

La vie en rose

Destination la majestueuse Corse, entre mer et montagnes, à la découverte des vins de Patrimonio, version rosé...

Texte Aymone Vigière d'Anval. Photos David Japy.

Depuis les vignobles, on profite d'une vue plongeante sur Patrimonio, le village éponyme, et la magnifique église Saint-Martin, *San Martinu* en corse.



1. Par endroits, le vignoble de l'appellation se révèle particulièrement escarpé. 2. Les vins de Patrimoine affichent un beau rose soutenu, reconnaissable entre tous.



Patrimoine peut s'enorgueillir d'être la plus ancienne appellation de l'île de Beauté – obtenue dès 1968! – et compte également parmi ses particularités le fait de célébrer saint Martin comme patron, et pas saint Vincent à l'instar de l'ensemble de la profession. Tous les 11 novembre, les vignerons rendent hommage à *san Martinu*, qui a donné son nom à la magnifique église au cœur du village de Patrimoine. La légende raconte que le saint tourangeau, connu pour avoir offert la moitié de son manteau à un pauvre hère, compare le site corse à l'Éden. Touché par la pauvreté des gens et la terrible sécheresse qui sévit, il organise une procession. La pluie ne tarde pas à venir... et depuis les Corses le célèbrent. C'est au pied du cap Corse que s'étend l'appellation patrimoine, qui s'ouvre sur le golfe de Saint-Florent et compte environ quatre cents hectares répartis sur sept communes et trente-cinq domaines. Le découpage est particulier puisque deux « gros » domaines se partagent pratiquement la moitié de la superficie – Montemagni et Orenza de Gaffory. Les autres domaines qui se partagent le gâteau font en moyenne huit à neuf hectares, certains, plus importants, allant jusqu'à une trentaine d'hectares. À Patrimoine, un certain nombre de caves se trouvent au cœur du charmant village vigneron, un peu comme en Bourgogne, avec les parcelles sur les collines et vallées attenantes. Le vignoble est escarpé, les fameux *Sei Monti* (ou Six Monts) constituent un ensemble d'une beauté à couper le souffle, qui jouit d'une intéressante mosaïque de sols, entre argile, calcaire et schiste.

Une appellation qui bouge

Un vent de nouveauté souffle sur la plus ancienne appellation des vins de Corse. On dénombre en effet de nombreuses installations, que ce soient de néo-vignerons avec de toutes petites surfaces ou la nouvelle génération qui monte et reprend les rênes des domaines familiaux. Lisandru Leccia est par exemple aux commandes du domaine du même nom, sa tante, Annette Leccia, allant bientôt prendre sa retraite. Les fils d'Antoine Arena, incontournable de l'appellation, ont également leur propre vie professionnelle. Marie-Françoise Devichi s'est elle aussi installée, poursuivant le chemin familial, et il y en a d'autres... Bref, les enfants des grands noms sont désormais en place. La nomination du jeune Matthieu Marfisi illustre bien cette tendance (voir page 106). En succédant aux dix-sept années de présidence de Jean-Laurent de Bernardi, il incarne un tournant. Cela bouge également en termes d'orientations et de projets. La Maison des Vins, actuellement en travaux, devrait voir le jour d'ici la fin de l'année. L'envie d'engagement durable prend forme : vingt-trois des trente-cinq domaines sont déjà certifiés bio ou en cours de certification, et la tendance est à généraliser ■■■



Sang neuf et respect des traditions, pour une vraie continuité.



1. Lisandru Leccia reprend les rênes du domaine familial de sa tante, Annette Leccia.
2. Louis Montemagni, le patriarche de l'appellation.
3. Philippe Rideau et Piotr Nowicki veillent aux destinées du domaine Orenga de Gaffory. **4.** Les cuves en Inox, incontournables dans la vinification. **5.** Marie-Françoise Devichi, qui a repris le domaine familial. **6.** Avec le Clos Signadore, Christophe Ferrandis donne corps à son rêve en 2001. **7.** Jean-Paul Gentile cultive ses vignes en bio depuis toujours. **8.** Sandrine et Yves Leccia du Domaine E Croce proposent deux rosés.

■ ■ ■ cette certification, sans forcer personne, en respectant les spécificités de chacun mais en essayant d'avancer dans la même direction. C'est bien là toute l'âme du vignoble corse : la nouveauté dans la continuité.

Des rosés de caractère

Depuis quelques années, en Corse aussi, le vin rosé connaît un véritable essor, même si la place du blanc tend à se développer. Le succès des rosés de Provence, et leur influence sur l'ensemble du marché, y est pour beaucoup, mais l'appellation patrimoine possède une personnalité bien à elle qu'il convient de préserver. On considère généralement qu'un rosé doit avoir une robe très pâle. Or, ici, si l'on travaille dans le respect de la matière première, cela se révèle difficile ! Les vins sont en effet principalement obtenus à partir du cépage niellucciu (au moins 75 % selon le décret d'appellation des rosés), qui leur confère une couleur soutenue et un caractère profond et attachant avec une réelle matière et structure en bouche, une belle tension et de délicats amers. Autant de caractéristiques qui signent la personnalité de ces rosés, plutôt vins de gastronomie que rosés, à déguster bien frais ! ❖



1. Entre mer et montagnes, la Corse porte à merveille son surnom d'île de Beauté ! 2. Dans la vigne, ces inflorescences marquent le début de l'aventure de la naissance des baies.



MATHIEU MARFISI

Un jeune président



Issu d'une lignée de vignerons – cinquième génération –, le jeune Mathieu Marfisi a choisi de faire un grand écart. Après ses études d'ingénieur, il entame sa vie professionnelle dans l'audit et le conseil financier à Paris, mais leur préfère très vite la beauté de son île natale et la réalité de la terre. Retour aux sources début 2014, quand il rejoint le domaine familial où sa sœur Julie œuvre déjà depuis quatre ans. Mathieu passe son BTS « viti-œno » par correspondance, fait son stage chez Orenge de Gaffory, puis s'installe chez lui ! Avec Julie

et sous l'œil bienveillant de parents encore actifs, il réorganise le Clos Marfisi, domaine dont sa sœur et lui sont désormais cogérants : 14,5 ha, dont une majorité plantée pour les rouges et les rosés, 4 ha de blancs et 3,5 ha de muscat. Incarnant la génération de jeunes vignerons à Patrimoine, Mathieu Marfisi a également choisi de succéder à Jean-Laurent de Bernardi à la présidence du syndicat d'appellation. La relève est désormais assurée !

DOMAINE MONTEMAGNI

Patrimonio rosé 2015

Le patriarche de l'appellation, Louis Montemagni est désormais entouré de ses quatre filles et de son



œnologue Aurélie Melleray. Cette cuvée, 100 % niellucciu, offre un bel équilibre en bouche, entre fraîcheur et générosité du fruit. À déguster aussi la cuvée Le Menhir à 12 € environ, plus complexe et charnue. 9 € env. départ cave.

DOMAINE ORENGA DE GAFFORY

Felice 2015

Le domaine historique qui porte son nom et Le Clos Quilico, gérés par M. Orenge, offrent de jolis vins et



ont entrepris un travail intéressant sur les vieux cépages corse au travers d'un conservatoire-collection. Cette cuvée, rosé de saignée pur niellucciu, révèle la belle identité du cépage. Un nez gourmand et intense, de jolis amers délicats en finale. Parfait rapport qualité-prix. 10 € env. départ cave.

DOMAINE GENTILE

Patrimonio rosé 2015

Une trentaine d'hectares pour ce domaine dont Jean-Paul Gentile

tient les rênes avec brio et détermination. Grand adepte du bio et de l'identité du terroir corse, il offre ici une cuvée à la jolie robe, au nez délicat aux notes poivrées. Une bouche équilibrée et tendue qui illustre bien la typicité des vins de Patrimonio, sans explosion aromatique mais dans la retenue et avec une belle matière en bouche. 13,70 € env. départ cave.



DOMAINE DEVICHI

Mlle D 2015

Marie-Françoise Devichi a repris le domaine familial en 2012. Une tren-



taine d'hectares, des projets plein la tête pour cette jeune vigneronne dynamique qui produit un rosé issu à 75 % de saignée et le reste en pressurage direct. Un bel équilibre en bouche et une tension emplie de fraîcheur. 7,50 € env. départ cave.

CLOS MARFISI

Rosé d'une nuit 2015

Julie Marfisi et son frère Matthieu incarnent la cinquième génération de vignerons. Cette cuvée présente une belle tension en bouche et une structure tout en fruit, dotée d'une belle complexité. Bon rapport qualité-prix. À déguster également la cuvée Julie en 2015 à



9,50 € environ, plus « moderne » et qui plaira à la clientèle féminine. 10 € env. départ cave.

YVES LECCIA

Domaine d'E Croce 2015,

Cultivant avec soin une quinzaine d'hectares, Yves Leccia donne naissance à des cuvées ciselées et pures,



bien représentatives de leurs terroirs. Ce rosé, issu d'un assemblage de 80 % de niellucciu et de 20 % de grenache, offre un bel équilibre entre matière et fraîcheur. Des notes fruitées mais aussi florales, épicées et une belle finale sur de délicats amers. 15 € env. départ cave.

CLOS SIGNADORE

A Mandria di Signadore 2015

Créé en 2001, le domaine de Christophe Ferrandis compte



aujourd'hui 8,5 ha certifiés en bio. Un gros travail est fourni à la vigne, afin de rechercher la maturité. Cette cuvée, issue de pressurage direct, présente un nez pur, à la belle tension, qui se prolonge sur une bouche équilibrée entre la matière du fruit et la fraîcheur. Belle finale ciselée sur de fins amers. 16 € env. départ cave.

DOMAINE ANTOINE ARENA

Patrimonio rosé 2015

Uniquement du niellucciu pour ce rosé de saignée de l'un des domaines



de référence de Patrimonio. Belle matière du fruit en bouche et finale à la fois gourmande et resserrée, tendue. Un beau rosé de gastronomie. 13 € env. départ cave.

DOMAINE LECCIA

Patrimonio rosé 2015

Lisandru Leccia travaillait avec sa tante mais va désormais présider seul à la destinée du domaine de 13 ha menés en bio. Cette cuvée se décline



sur des arômes de petits fruits rouges bien mûrs, puis développe en bouche une belle tension et une sensation de fraîcheur, emplie de gourmandise. Un beau vin. 13 € environ départ cave.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

La slow Sicile

Le sud-est de cette île italienne recèle un patrimoine naturel et architectural exceptionnel. C'est aussi le berceau d'une cuisine authentique, basée sur de remarquables produits, qui se découvre en prenant le temps.

Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.





Dans la vallée de l'Anapo, le village de Ferla, blotti autour de ses églises.



Ragusa Ibla et ses innombrables ruelles, où il fait bon déambuler en sirotant un granité.

Quand on atterrit à Catane et que l'on prend la direction du sud en longeant la mer, le travelling des raffineries de pétrole saute aux yeux. On est loin des plages de rêve de Taormine. L'Italie d'après-guerre a sacrifié ces rivages pile en regard de la Lybie et de son pipeline. Ça de moins pour les touristes et la nature. Heureusement, on n'est pas venu lézarder, on bifurque ainsi vers l'intérieur des terres. « On part en montagne », nous prévient Gianluca Agati, notre hôte, ardent défenseur de cette région méconnue. On serpente doucement entre les monts Hybléens, qui culminent à 1000 mètres. Accrochée à flanc de paroi, serrée autour de son église, apparaît Palazzolo Acreide. Une ville oubliée des itinéraires, mais qui résume à elle seule le splendide patrimoine architectural de cette région : un chapelet de huit cités de style baroque tardif reconstruites après un terrible tremblement de terre qui, en 1693, raya de la carte en quelques minutes ce territoire. Un mal pour un bien puisque, aujourd'hui, elles constituent un ensemble exceptionnel, classé au patrimoine mondial

de l'Unesco. Noto est sans doute la plus belle : une enfilade de places, de palais et de d'églises qui se parent d'or quand le soleil décline. Modica, la plus attachante, avec ses ruelles pentues, et Ragusa Ibla, la plus visitée, avec sa concentration d'églises et de palais.

L'art de la découverte

Il y a deux façons de découvrir ces cités. Au pas de course, en s'arrêtant pour trois selfies et un granité. Ou en s'y posant le temps d'une journée pour arpenter les rues, pousser la porte des églises, flâner sur les places pour observer les reflets changeant de la lumière. Et plutôt que de céder à la première glace venue, fréquenter les établissements des locaux. *Caffè* et *pasticceria* sont des institutions. On y déguste à toute heure les célèbres *cannoli*, ces gâteaux cylindriques garnis de ricotta, mais aussi des snacks salés comme les *arancini*, des boulettes de riz frites. À Palazzolo Acreide, c'est chez Corsino qu'il faut aller. Dans cette *antica pasticceria*, six générations se sont ■■■



FICHE
PAGE 123

TEMPURA DE
FLEURS DE
SUREAU ET DE
FEUILLES DE
MÉLISSE

Une recette du restaurant U Locale à Buccheri.



1. La Sicile est réputée pour ses agrumes. Les producteurs n'hésitent pas à aller directement à la rencontre des consommateurs, comme ici à Palazzole Acreide. On ne fait pas mieux en termes de « locavorisme »... **2.** Le port de Syracuse offre une balade bien agréable au bord de l'eau, idéale pour prendre le pouls de la ville. **3.** Le marché de Syracuse est un incontournable pour faire le plein de saveurs locales. L'ambiance est au rendez-vous, on a envie de tout goûter et de tout acheter !

■ ■ ■ succédé. Aujourd'hui toute la famille Monaco est mobilisée. Les filles à la boutique, le papa et le fils à la fabrication. Le jeune Vincenzo n'a pas son pareil pour rouler les *arancini*. Son physique de jeune premier lui a aussi valu de passer à la télé. À Noto, c'est le Caffè Sicilia des frères Assenza qui justifie à lui seul qu'on traverse la Sicile. Corrado Assenza est un fou de produits. Il sélectionne soigneusement les meilleurs citrons, oranges et amandes pour réaliser ses pâtisseries et ses glaces. Goûtez sa *cassata* aérienne (pâtisserie à la ricotta et aux fruits confits) ou ses granités exceptionnels.

Les chefs ne sont pas en reste. Là encore, il faut prendre le temps de débusquer les bonnes adresses, comme celle d'Accursio à Modica. Accursio Craparo, après avoir obtenu une étoile pour un restaurant gastronomique, a ouvert sa *casa*. Un endroit qui lui ressemble, humble et joyeux. Il décline une cuisine entre terre et mer, inspirée du terroir sicilien. À l'exemple de sa *pasta* emblématique, *spremuta di Sicilia* (« concentré de Sicile »). À Palazzolo Acreide, Andrea Ali ■ ■ ■



AVOLA : DES AMANDES INCOMPARABLES

Petite ville de la province de Syracuse, Avola est connue pour son cépage noir nero d'Avola et pour ses amandes, auxquelles elle donne aussi son nom. Il s'agit en fait de la variété pizzuta. On lui reconnaît une forme ovale parfaite et un goût subtil, façonnés par le climat maritime et le terroir des monts Hybléens qui stoppent les vents froids. La vallée de Noto offre également deux autres variétés, la fascionello et la romana. C'est cette dernière qui donne les

meilleurs fruits du point de vue organoleptique. Elle a été désignée « sentinelle du goût » par l'association Slow Food.



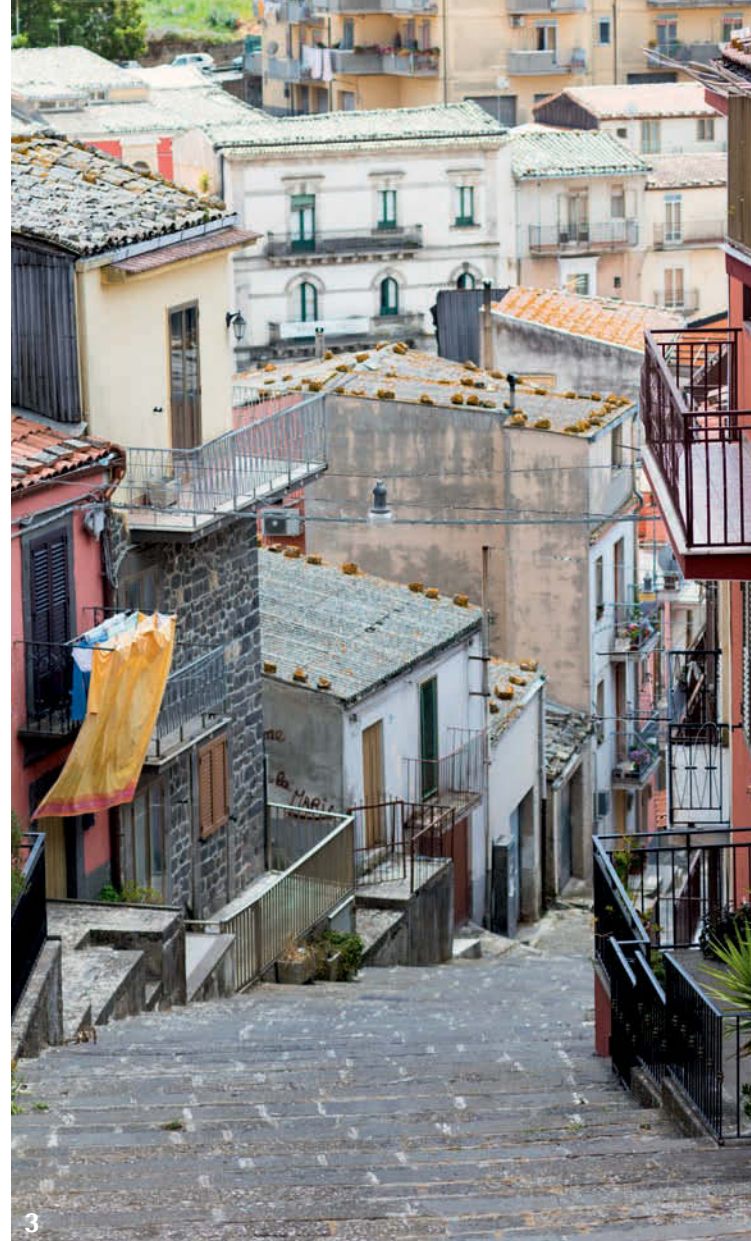
Bateaux de pêche et de plaisance mouillent dans le port de Syracuse, face aux superbes palais baroques qui jalonnent le front de mer.



1



2



3



4



5

- 1.** À Syracuse, dans le quartier Ortigia, la majestueuse piazza del Duomo est une des plus belles places de Sicile.
- 2.** Un vendeur de tomates au marché de Syracuse, qui réunit tous les producteurs locaux. Régala assuré !
- 3.** Le village de Buccheri abrite un restaurant qui justifie à lui seul une visite, l'Osteria U Locale.
- 4.** Terrasses accueillantes à Noto, ville entièrement reconstruite dans le style baroque après le séisme de 1693.
- 5.** Dans sa fromagerie, Giuseppe Occhipinti produit toutes sortes de fromages italiens, notamment le ragusano, qu'il affine avec maestria.

LAIT D'AMANDE

POUR 80 CL. Versez 1 litre d'eau de source froide dans un saladier. Enfermez 100 g d'amandes en poudre au creux d'un linge propre et serrez bien. Trempez dans l'eau en les laissant bien s'imprégner d'eau (une dizaine de secondes). Pressez le linge contenant les amandes au-dessus d'un autre saladier. Recommencez l'opération jusqu'à obtenir un liquide clair. Conservez au frais.





FICHE
PAGE 123

**SPAGHETTIS
AUX ANCHOIS,
POUTARGUE,
POIVRON ROUGE
ET CHAPELURE**



Une recette du restaurant Accursio à Modica.



1. Impossible de passer à côté des câpres et des tomates confites sur les marchés, ce sont les stars des étals. **2.** Vincenzo maîtrise l'art de rouler les *arancini*, ces boulettes de riz que l'on grignote à toute heure de la journée. **3.** Les ruelles de Ragusa Ibla jouissent d'un calme hors du temps. **4.** Sur le marché de Syracuse, les occasions de manger sur le pouce ne manquent pas.





À Syracuse, un petit tour en bateau offre un autre point de vue sur la ville.

■ ■ ■ parle de « géogastronomie » pour résumer sa cuisine inspirée de la terre et centrée sur les champignons et les légumes. Et comment ne pas évoquer la bien nommée U Locale, l'auberge quasi introuvable des frères Formica, nichée dans un village perdu au fond d'une vallée. Une cuisine sensible, qui caresse les produits dans le sens de la fibre. On n'est pas pour rien au pays où est née l'association Slow Food.

Chemin faisant

C'est sur la route que l'on comprend mieux encore ce terroir. En traversant les champs d'oliviers, d'amandiers (voir encadré page 112) ou les plantations de citrons de Syracuse, une variété qui donne jusqu'à quatre productions par an. En poussant aussi par hasard la porte d'une fromagerie pour découvrir l'étonnant ragusano : l'un des plus anciens fromages siciliens AOC, au lait de vache, à pâte dure filée, reconnaissable à ses coins carrés arrondis. En découvrant, grâce à l'agrotourisme, un homme passionné par son bout de terre. Paulo Fisicaro est le propriétaire de Porta Pantalica : sa maison d'hôtes surplombe la majestueuse vallée de l'Anapo, qui abrite la nécropole de Pantalica, l'un des sites préhistoriques les plus importants de Sicile. Cet homme délicieux, qui fait son vin et son huile d'olive, assure des visites guidées dans son paradis. Il cultive aussi des



CAROUBE : L'OR BLANC DE SICILE

La culture du caroubier s'est particulièrement développée en Sicile. De son fruit, la caroube, on extrait une farine aux propriétés épaississantes. La Sicile en est la deuxième transformatrice mondiale. La pulpe a un goût de chocolat et est utilisée comme substitut du cacao.

variétés anciennes de blé, dont la farine sert à la confection de pâtes maison servies à la table de sa maison d'hôtes.

À mesure que la valise se remplit de ces excellents produits, on arrive au terme du voyage : Syracuse, la sérénissime Sicilienne. Son île, Ortigia, est le cœur historique où se concentrent les palais et les panoramiques de carte postale. Gianluca, notre guide, nous entraîne à la périphérie chez Piano B où l'on déguste une pizza d'anthologie. Le dernier après-midi s'étire lentement au Bar Tunisi, devant le meilleur granité de la ville. On n'est pas pressés de quitter cette slow Sicile. ♦

Version originale

Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

Recette et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Charlotte Lascève.

Diplômée de l'école Ferrandi à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotiennes pour nous offrir le meilleur de l'Asie.



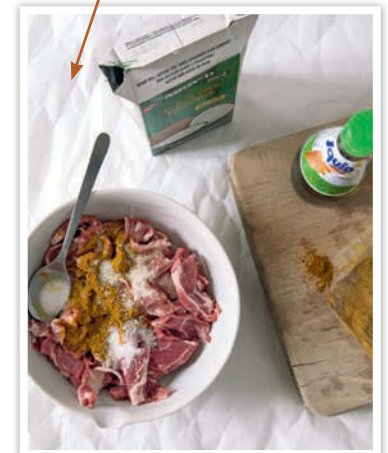
Le curry de Madras est utilisé de façon traditionnelle bien au-delà des frontières indiennes.



On fait dégorger le concombre 15 min avec du gros sel.



Les tranches d'échine marinent dans un mélange de lait de coco, curry et nuoc-mam.



Les morceaux d'échine sont embrochés de façon qu'ils ne soient pas trop épais, pour une cuisson rapide et régulière.

BROCHETTES DE PORC MARINÉ, SAUCE COCO ET CACAHUÈTE

« Moo satay » maison !

Préparation : 40 min. Repos : 2 h (une nuit idéalement).
Cuisson : 8 min. Pour 4 personnes :

Pour les brochettes ■ 600 g d'échine de porc ■ 10 c. à soupe de lait de coco ■ 1 c. à soupe de nuoc-mam (facultatif) ■ 1 c. à soupe bombée de curry de Madras ■ 1 c. à soupe rase de cassonade ■ 1 c. à café rase de sel

Pour la sauce ■ 100 g de beurre de cacahuètes ■ 20 g de pâte de curry rouge thaï ■ 25 cl de lait de coco ■ 30 g de cassonade ■ 2 c. à soupe d'huile végétale ■ 1 c. à café rase de sel

Pour le concombre vinaigré ■ 1 concombre ■ 1 échalote ■ 1 piment ■ 8 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 2 c. à soupe bombées de cassonade ■ 1 c. à café de gros sel

Ustensiles ■ Piques à brochette en bois

■ Coupez l'échine en fines tranches. Mélangez le lait de coco avec le nuoc-mam, le curry, la cassonade et le sel. Ajoutez la viande et mélangez à la main de façon à bien répartir la marinade. Réservez au moins 2 h au frais (idéalement toute la nuit). Au bout de ce temps, faites cuire un petit morceau de viande au micro-ondes et rectifiez au besoin l'assaisonnement.

■ Préparez la sauce : faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir la pâte de curry 3 min. Ajoutez le reste des

ingrédients et mélangez bien pour obtenir une sauce homogène. Portez à ébullition puis retirez du feu. Rectifiez au besoin l'assaisonnement : la sauce est traditionnellement sucrée, mais ajustez-la à votre goût. Vous pouvez préparer la sauce à l'avance. Si elle fige, réchauffez-la un peu.

■ Coupez le concombre en quatre dans la longueur puis détaillez-le en tranches d'1 cm d'épaisseur. Parsemez de gros sel et laissez dégorger 15 min dans une passoire.

■ Pendant ce temps, émincez l'échalote et le piment. Dans un bol, mélangez-les avec la cassonade et le vinaigre de cidre. Essuyez le concombre (sans le rincer) et ajoutez-le dans le bol. Mélangez et rectifiez au besoin l'assaisonnement. Réservez au frais.

■ Embrochez la viande sur des piques en bois, en veillant à ne pas avoir trop d'épaisseur, ce qui générerait la cuisson.

■ Faites cuire les brochettes au barbecue sur des braises douces, ou sur une poêle-gril légèrement huilée. Comptez alors 3 min de chaque côté sur feu vif : la viande doit être saisie et dorée. Vous pouvez également cuire les brochettes sous le gril du four. Placez-les dans ce cas sur une plaque légèrement huilée et faites cuire 4 à 5 min de chaque côté.

■ Servez chaud avec la sauce et le concombre au vinaigre. Ces brochettes sont habituellement servies en entrée, mais vous pouvez en faire un plat en les accompagnant de riz gluant ou de riz thaï.

Notre conseil vin : un alsace pinot gris.

SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND N°1530 - JUILLET-AOÛT 2014

73 recettes fraîches et gourmandes



Petit épeautre
grandes vertus

BURRATA
La star de l'été

LA CÔTE DE VEAU
en 3 cuissons

Roquette, romaine, laitue,
pouppier, roquette, cresson

SALADES AU MENU

Les abricots,
fruits du soleil

SPECIAL POISSON
De l'eau à la bouche



Bretagne
BAIGNE
GOURMANDE
à BELLE-ÎLE



Tendance
DÎNER
VEGETARIEN
en FAMILLE



Corse
LES VIN
PATRI
VOUS
OFFRE

Offre

ABONNEMENT 10 NUMÉROS/AN

**Soit
5%*
d'économie**

4,75 €
PAR
NUMÉRO

au lieu de
~~5,00€*~~
prix kiosque

Offre valable
jusqu'au
30/09/2016

**+ VOTRE 1^{er}
NUMÉRO OFFERT**

Toutes nos offres sur www.abosaveurs.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT SANS ENGAGEMENT À SAVEURS

À renvoyer, accompagné d'un RIB sous enveloppe affranchie à :

ABO PRESS EHBH - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex. Nous ne pouvons enregistrer votre commande sans règlement.

1 Un paiement « en douceur »

Grâce au prélèvement automatique, vous n'avez pas à payer d'avance le montant total de votre abonnement. Votre règlement est ainsi échelonné à chaque parution, **sans aucun frais supplémentaires.**

Un moyen simple de règlement

Un moyen simple de règlement. Pour bénéficier de cette formule, **rien de plus simple !** Remplissez ce mandat de prélèvement SEPA, et nous nous occupons de tout. Vous éviterez ainsi toutes les formalités de renouvellement de votre abonnement, sans manquer un seul numéro.

Une liberté totale

Vous êtes libre d'interrompre à tout moment votre abonnement. Pour cela, il vous suffit de nous en avvertir par simple lettre ou courriel, sans avoir à vous justifier.

Mes coordonnées : Mlle Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : | | | | | Ville :

Téléphone : | | | | | | | | | |

Votre date de naissance : | | | | | | | |

E-mail :@.....

☐ **OUI,** je souhaite profiter de votre offre d'abonnement **SANS ENGAGEMENT** à *SAVEURS* au prix réduit de **4,75 €** par numéro.

Mandat de prélèvement SEPA

En signant ce formulaire vous autorisez les Éditions EHBH à envoyer des instructions pour débiter votre compte, conformément aux instructions de SAVEURS/EHBH. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque suivant les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé. Votre référence unique de mandat vous sera communiquée 15 jours avant la mise en place de votre paiement récurrent. Vous pourrez en faire suspendre l'exécution par simple lettre adressée à **SAVEURS**.

► Créancier : Éditions Hubert Burda Media - 67, rue de Dunkerque - 75009 Paris - France

Identifiant du créancier : **FR 29ZZZ509223**

► Mes coordonnées bancaires

► IBAN

► BIC | | | | | | | | | | | | |

Paiement : ☒ Récurrent/Répétitif

☐ J'accepte de recevoir des offres de l'éditeur de *SAVEURS* ☐ J'accepte de recevoir des offres de la part des partenaires de *SAVEURS*

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Nota : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Veuillez compléter tous les champs du mandat.

Offre valable jusqu'au 30/08/2016, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Fabrizio d'Angelo

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press. 19, rue de l'Industrie,
67402 Illkirch Cedex

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF: Sylvie Gendron (28)
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION: Sophie Loubeyre (42)
DIRECTEUR ARTISTIQUE: Vincent Meyrier (19)
PREMIÈRE MAQUETTISTE: Claudine Chryssaghis (56)
MAQUETTISTE: Françoise Moulin
PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION: Marine Labrune (25)
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION: Virginie Villette
RÉDACTEURS: Audrey Doret (41), Maëva Terroy (26), Théo Torrecillas (43)
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION: Myriam Burtz (53)
CONSEILS VINS: Pierrick Jégu

PÔLE DIGITAL

RESPONSABLE DIGITAL ET PARTENARIATS:
Romain Marcet. Tél. : 01 53 63 11 94.
rmarcet@editions-burda.fr
COMMUNITY MANAGER: Mickaël Samson
Tél. : 01 53 63 10 44. msamson@editions-burda.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTEUR GÉNÉRAL: Corinne Rougé (93 70)
DIRECTRICE COMMERCIALE: Sandrine Kirchthaler (89 22)
DIRECTRICE DE MARCHÉ: Alexandra Horsin (89 12)
MARKETING DIRECT: Xavier Personnaz (97 76)
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE: Cédric Aubry (89 05)
COMPTABILITÉ/GESTION: Catherine Fernandès (89 20)

RÉGIE PUBLICITAIRE INTERNATIONALE

ITALIE: Mariolina Siclari. Tél. : 00 39 02 91 32 34 66.
mariolina.siclari@burda-vsg.it
ALLEMAGNE: Vanessa von Minckwitz
Tél. : 00 49 89 92 50 35 32.
vanessa.vonminckwitz.denz@burda.com
Michael Neuwirth. Tél. : 00 49 89 92 50 36 29.
michael.neuwirth@burda.com
AUTRICHE: Christina Bresler. Tél. : 00 43 1 230 60 30 50.
christina.bresler@burda.com
SUISSE: Goran Vukota. Tél. : 00 41 44 81 02 146.
goran.vukota@burda.com
FRANCE & LUXEMBOURG: Marion Badolle-Feick
Tél. : 00 33 1 72 71 25 24. marion.badolle-feick@burda.com
ROYAUME UNI & IRLANDE: Jeannine Soeldner
Tél. : 00 44 20 34 40 58 32. jeannine.soeldner@burda.com
USA, CANADA & MEXIQUE: Salvatore Zammuto
Tél. : 00 1 212 884 48 24. salvatore.zammuto@burda.com

ADMINISTRATION

DIRECTEUR DE LA DIFFUSION: Jean-Marie Archureau
DIRECTRICE DES VENTES:
Patricia Pugliano. Tél. : 03 88 19 25 26.
GRAVURE: RVB Photogravure.
5, rue Descartes, 92120 Montrouge
FABRICATION: Vision Prod. Éric Peyre. Tél. : 01 55 48 01 70.
IMPRESSION: Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29,
77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49) 7821 945 207.
VENTE AU NUMÉRO: Presstalis

BurdaInternational

Saveurs est édité par la société Éditions
Hubert Burda Media S.A.S. Paris,
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.
Au capital de 250 000 €.
RCS : Paris B 484 026 06 7.
Parution: 9 numéros par an.
La reproduction même partielle
des articles et illustrations parus

dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable
des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623.
Printed in Germany Commission paritaire: 06 16 K 86782.
Dépôt légal: juillet 2016. Distribution: Presstalis.



À Brest, Mika et Xavier Pensec proposent des sushis de pure tradition nippo-bretonne (p. 76).

CUISINES & TENDANCES page 6

- **Appie.** Vente en ligne sur www.appie-cidre.com.
- **Arnaud Larher.** Points de vente et vente en ligne sur www.arnaudlarher.com
- **Atelier Sarrasin.** Points de vente et vente en ligne sur www.ateliersarrasin.fr
- **Jean de Luz.** 9, av G.-Delaunay, 64500 Ciboure. Tél. : 05.59.47.11.43. Vente en ligne sur www.jeandeluz.com
- **Lékué.** Points de vente et vente en ligne sur www.lekue.com
- **Sema design.** 19, chemin de la Garonne, 31200, Toulouse. Tél. : 05.34.60.86.68. www.semadesign-deco.fr.
- **Simogas.** Points de vente sur www.simogas.com
- **Tissage de Luz.** Points de vente et vente en ligne sur www.tissagedeluz.com

SUR LE FEU page 8

- **La Cantine du Voyage.** www.levoyageanantes.fr
- **Singapour Airlines.** www.singaporeair.com

TABLE DU MOIS page 12

- **Alliance.** 5, rue de Poissy, 75005 Paris. Tél. : 01 75 51 57 54. www.restaurant-alliance.fr

RESTOS & BISTROTS page 14

- **Bocca Rossa.** 5, rue de Poissy, 75005 Paris. Tél. : 09 51 88 52 44.
- **Lou Fassum.** 381, route de Plascassier, 06130 Grasse. Tél. : 04 93 60 14 44. www.loufassum.com
- **Le Moulin de la Galette.** 83, rue Lepic, 75018 Paris. Tél. : 01 46 06 84 77. www.lemoulindelegalette.fr
- **Le Poisson d'Avril.** 19-21, rue de Men-Meur, 29730 Le Guilvinec. Tél. : 02 98 58 23 83. www.lepoisson.fr

CHEZ MON CAVISTE page 16

- **Château de la Grille.** Tél. : 02 47 93 01 95.
- **Clos Triguedina.** Tél. : 05 65 21 30 81.
- **La Bastide blanche.** Tél. : 04 94 32 63 20.

GOURMET page 40

- **Christiane Perrochon.** www.christianeperrochon.com



Prenez le temps de découvrir tous les charmes de la Sicile (p. 108).

INSTANT DE VIE page 70

- **Florence de Boissieu, Brocante de la Bruyère.** 32, rue Campion, 60880 Le Meux. Tél. : 06 12 83 53 26. flo@brocantedelabruyere.com www.brocantedelabruyere.com

PORTRAIT DE CHEF page 76

- **Hinoki.** 6, rue des Onze-Martyrs, 29200 Brest. Tél. : 02 98 43 23 68.

DESSERT DE PRO page 80

- **Carl Marletti.** 51, rue Censier, 75005 Paris. Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi de 10 h à 20 h. Dimanche et jours fériés de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

LE HAUT DU PANIER page 92

- **GAEC Alpin.** Magasin de vente directe: Peisey, 73210 Peisey-Nancroix. Tél. : 04 79 07 57 52.

L'ITALIE DE LAURA page 98

- **À ma table.** 72, rue des Martyrs, 75009 Paris. www.a-ma-table.fr
- **Céramique Jérôme Hirson.** 3, rue Louis-Barthou, 17310 Saint-Pierre-d'Oléron.
- **Cleo C.** chez Cleo C. en vente au Bon Marché Rive Gauche, 75007 Paris. www.lebonmarche.com
- **Laura Zavan.** www.laurazavan.com
- **Margot Lhomme.** margotlhommececeramiques.tumblr.com

VIGNOBLE page 103

- **Clos Marfisi.** 20253 Património. Tél. : 04 95 37 01 16.
- **Clos Signadore.** Lieu-dit Morta Piana, 20232 Poggio-d'Oletta. Tél. : 06 15 18 29 81.
- **Domaine Antoine Arena.** Lieu-dit Morta Majo, 20253 Património. Tél. : 04 95 37 08 27.
- **Domaine Devichi.** Lieu-dit Fontana, 20253 Barbaggio. Tél. : 04 95 37 01 07.
- **Domaine Gentile.** Olzu, 20214 Saint-Florent. Tél. : 04 95 37 20 20.
- **Domaine Leccia.** Lieu-dit Morta Piana, 20232 Poggio d'Oletta. Tél. : 04 95 37 11 35.
- **Domaine Montemagni.** Puccinascia, 20253 Património. Tél. : 04 95 37 00 80.
- **Domaine Orenge de Gaffory.** Lieu-dit Morta Majo, 20253 Património. Tél. : 04 95 37 45 00.
- **Domaine Yves Leccia.** Lieu-dit Morta Piana, 20232 Poggio-d'Oletta. Tél. : 04 95 30 72 33.

Les abonnés qui le souhaitent peuvent recevoir le supplément *Saveurs de l'été* sur demande, par mail : saveurs@editions-burda.fr

Prochain numéro en kiosque le 19 août

SE RENSEIGNER

- Morbihan Tourisme : www.morbihan.com
- Office du tourisme de Belle-Île-en-Mer :
quai Bonnelle, 56360 Le Palais.
Tél. : 02 97 31 81 93. www.belle-ile.com

Les hôtels

La Corderie

Rive Eva-Jouan, 56360 Le Palais.
Tél. : 02 97 31 44 78.

Dans le bâtiment d'une ancienne corderie, une superbe chambre d'hôtes face aux bateaux... Elle offre un coin nuit, un salon, une salle d'eau, une entrée privative et surtout un décor élégant et plein de charme. De 95 € à 120 € la nuit.

♥ Villa Pen Prad

Rue du Chemin-Neuf, 56360 Sauzon.
Tél. : 06 49 41 71 43. www.villapenprad.com.

Une vraie carte postale ! La très belle et haute villa blanche aux volets bleus a presque les pieds dans l'eau et surplombe la ria et l'adorable port de Sauzon. Cinq chambres d'hôtes de très bon goût avec vue sur mer, un jardin délicieux... De 160 € à 220 € la nuit.

Les tables

Crêperie Les Embruns

Quai Joseph-Naudin, 56360 Sauzon.
Tél. : 02 97 31 64 78.

Une des crêperies les plus courues de Belle-Île, pour sa chouette terrasse sur l'un des quais du port de Sauzon, son joli intérieur dans son jus, ses produits bio et ses crêpes et galettes délicieuses comme la galette anchois, fromage, câpres et œuf. Comptez environ 15 € selon l'appétit du jour.

♥ Roz Avel

Rue du Lieutenant-Riou, 56360 Sauzon.
Tél. : 02 97 31 61 48.

Mobilier breton, tables nappées de blanc, terrasse très agréable... Voilà une véritable maison de confiance, une valeur sûre de l'île pour un service bienveillant et une cuisine remarquable, goûteuse et gourmande, qui se nourrit notamment des meilleurs produits de l'île. Menus à 33 € le midi (formule à 25 € sauf dimanche et jours fériés), 42 € et 58 €.

Café de la Cale

Quai Gueurveur, 56360 Sauzon. Tél. : 02 97 31 65 74.
L'adresse en vogue de Sauzon, avec le phare et les bateaux juste en face. À l'intérieur ou en terrasse, mise en scène séduisante pour apprécier, par exemple, un tartare de lieu jaune, pesto et jambon pata negra. Menu à 22 € le midi, 29 € le soir (pas systématique). Environ 40 €-45 € à la carte.

Le Grand Large

Goulphar, 56360 Bangor. Tél. : 02 97 31 80 92.
www.restaurant-grandlarge.com

À la fois hôtel et restaurant, ce vaste établissement aux allures de manoir est posé face à l'océan, à deux pas des fameuses aiguilles de Port-Coton. La brasserie Le Marie-Galante vous permet de profiter d'un décor agréable et d'une terrasse avec vue bluffante sur la mer et les falaises. Formules de 19,50 € à 25 €

& AUSSI

■ Fromagerie Pilou

Z.A. de Merezelle,
56360 Le Palais.
Tél. : 09 52 92 42 91.
Installée depuis l'été 2015, Maud Meyenberg s'est lancée dans la fabrication de différentes sortes de fromages – notamment une tomme délicieuse – mais aussi de yaourts, fromage blanc et faisselle. Vente directe dans la petite boutique attenante à l'atelier. On trouve également ses bons produits au Coin des Producteurs, juste à côté.

■ Biscuiterie

La Bien Nommée
ZA de Bordilla, 56360 Le Palais. Tél. : 02 97 31 34 99.
www.labiennommee.bzh
Également une boutique située sur la place de la République, au Palais.
Tél. : 02 97 29 89 25.

Christophe Nicéron a monté cette excellente biscuiterie en 1997. Fabrication la plus naturelle possible de galettes fines, palets bretons, petits sablés, mais aussi caramels, crèmes de caramel et gâteaux bretons. Petit espace de découverte sur place où l'on peut assister à quelques étapes de production, avant une dégustation.

■ Les maraîchers Amandine et Baptiste Vasseur

Kerzo, 56360 Sauzon.
Tél. : 02 97 31 88 06.
Dès la création de leur exploitation, en 2007, ils se sont engagés en bio. Sur cinq hectares de terre dont trois cultivés et deux en rotation, ils produisent une quarantaine de légumes sur l'année, notamment des variétés originales. Pas de vente sur place mais sur le marché du Palais les mardis, jeudis et samedis. On retrouve aussi leurs délicieux produits au Coin des Producteurs.

■ L'apiculteur Richard Laurance

Kerguerc'h, 56360 Sauzon.
Tél. : 02 97 31 67 80.
www.richardlaurance.com
Un ancien informaticien devenu apiculteur ! Reconversion parfaitement réussie pour ce Nantais d'origine, à Belle-Île depuis dix ans. Il produit trois miels à vous rendre accros, plébiscités par quelques grandes épiceries fines parisiennes. Vente sur place et sur le site Internet.

■ Brasserie La Morgat

Port Salio, 56360 Le Palais.
Tél. : 02 97 31 56 88.
www.brasserie-lamorgat.com
Installé depuis onze ans

près du Palais, Thibaud Etorre brasse sur place trois bières remarquables à la bulle fine, une blonde et une ambrée pures malt houblon, ainsi qu'une blanche relevée d'écorce d'orange et de cannelle. Vente sur place, possibilité de dégustation au bar et de visite de la brasserie.

■ Le Coin des Producteurs

ZA de Merezelle,
56360 Le Palais.
Tél. : 06 24 28 06 86.
Une adresse incontournable à Belle-Île pour se nourrir des délicieuses ressources locales. Ouvert le matin les jeudis (sauf en hiver), vendredis et samedis. Cette maison regroupe les produits de treize producteurs locaux.

■ Les marchés

Plusieurs marchés se tiennent à Belle-Île chaque semaine. Si quelques étals se dressent à Bangor le dimanche matin, à Locmaria et à Sauzon (quai Gueurveur tous les jours de 17 h à 20 h pour une marée ultra-fraîche), le principal marché a lieu chaque matin au Palais. Pêche locale du bateau La Calypso, légumes, charcuterie... Un menu complet !

le midi, et menu à 33 €. Également une table gastronomique avec notamment un menu à 55 €.

Castel Clara – Café Clara

Port-Goulphar, 56360 Bangor. Tél. : 02 97 31 84 21.
www.castel-clara.com

Face à la mer et à la belle échancrure de Port-Goulphar, l'hôtel-restaurant grand luxe de Belle-Île... Au Café Clara, l'un des restaurants de la maison, très beau buffet de fruits de mer et crustacés à 39 €, crudités, fromage et dessert compris.

La Désirade

Le Petit Cosquet, 56360 Bangor.
Tél. : 02 97 31 70 70. www.hotel-la-desirade.com
Conçu comme un hameau de petites maisons dans le style traditionnel, La Désirade se pose comme une adresse chic et charmante, à la fois hôtel et restaurant. À table (le soir seulement), belle cuisine escortée par une carte des vins intéressante. Menus à 34 €, menu-carte à 40 € en deux plats et 58 € en trois plats. Menu homard à 75 €.

Pub Le Goéland

3, quai Vauban, 56360 Le Palais. Tél. : 02 97 31 81 26.
Sur l'un des quais du port, décor tout bois chaleureux pour cette adresse parmi les plus sérieuses du Palais. De bons produits frais, viandes et poissons, préparés et servis avec soin. Menu à 27 €.



Les produits de la biscuiterie La Bien Nommée sont à se damner. Courez-y !

SE RENSEIGNER

•Office national italien de tourisme (ENIT),
23, rue de la Paix, 75002 Paris.
Tél. : 01 42 66 66 68. www.italia.it

Y ALLER

•Vols Paris CDG-Catane directs par
Easyjet à partir de 85 € l'aller.
Réservations sur www.easyjet.com

Les hôtels

L'Approdo delle Sirene

Riva Garibaldi 15, 96100 Syracuse.
Tél. : 0039 093 12 48 57.

www.apprododellesirene.com

De jolies chambres lumineuses installées dans un ancien palais dans le quartier historique de Syracuse, Ortigia, avec vue sur le port. Cet élégant *bed and breakfast* a tout pour plaire. Fiora, la propriétaire propose également des cours de cuisine sicilienne (sici-liandemocooking.com). À partir de 90 € la double, petit déjeuner inclus.

Agriturismo Pozzo di Mazza

Contrada Milocca, 96100 Syracuse.
Tél. : 0039 368 66 69 28. www.pozzodimazza.it

Tranquillité garantie dans cet *agriturismo* (site d'agrotourisme) posé au milieu des citronniers. Suzanna, la propriétaire, vous dira tout sur le citron de Syracuse que l'on déguste aussi à sa table d'hôtes. À partir de 80 € la double, petit déjeuner inclus.

Agriturismo Porta Pantalica

C. da Mascà, 96010 Cassaro.

Tél. : 0039 33 13 86 43 54. porta.pantalica@simail.it

Très bon accueil dans cette maison d'hôtes qui surplombe la majestueuse vallée de l'Anapo. Sur demande, Paulo Fisicaro vous emmènera en balade dans la nécropole de Pantalica, l'un des sites préhistoriques les plus importants de Sicile. Également table d'hôtes, autour des produits locaux et de la ferme (huile d'olive, vin). À partir de 65 € la double, petit déjeuner inclus.

Serenità Sicily

C. da Pantanello, 96017 Noto.

Tél. : 0039 34 50 30 55 44. www.serenitasicily.com

Le luxe au milieu de la campagne sicilienne, c'est ce que propose ce couple d'Anglo-Saxons globe-

trotters, tombés amoureux du lieu. Cinq grandes chambres, une grande piscine et un spa, le tout décoré des objets rapportés de leurs voyages. À partir de 200 € la nuit petit déjeuner inclus.

Casa Gelsomino

À Modica. www.casedisicilia.com (onglet « villas », puis « Modica »). Tél. : 0039 33 98 62 13 73.

Attention, bon plan ! Un ensemble de petites villas, à deux minutes de la cathédrale San-Giorgio, aménagées dans d'anciennes cavités percées dans la roche et superbement décorées d'antiquités. Nos préférées : la Casa Gelsomino et la Casa le Nuvole. À partir de 90 € la nuit et 560 € la semaine.

Les tables

Accursio

Via Grimaldi 41, 97015 Modica.

Tél. : 0039 093 29 41 6 89.

www.accursioristorante.it

Coup de cœur pour Accursio Craparo et sa casa, un restaurant où il sublime les produits siciliens, entre terre et mer. Le menu dégustation (70 €) est une vraie balade dans son univers. Environ 55 € à la carte.

Andrea

Via G. Judica 4, Palazzolo Acreide.

Tél. : 0039 931 88 14 88. www.ristoranteandrea.it

Une cuisine inspirée de la terre pour un chef qui aime travailler les légumes sauvages ou les farines de blés anciens. Environ 50 € à la carte.

Piano B

Via Cairoli 18, 96100 Syracuse.

Tél. : 0039 93 16 68 51. www.pinaosiracusa.com

Oubliez les pizzerias à touristes et filez chez Friedrich Schmuck, un jeune chef qui réinvente la pizza avec une pâte travaillée lentement et des produits soigneusement choisis. Également viande grillée et charcuterie. Beaux choix de bières artisanales. Environ 20 €.

Osteria U Locale

Via Dusmet 14, 96010 Buccheri.

Tél. : 0039 931 87 39 23.

Giuseppe et Pippo Formica sont les chantres d'une cuisine sicilienne sincère et savoureuse, centrée sur les produits. Accueil charmant. Environ 20 €.

& AUSSI

Corsino

Via Nazionale, 96010 Palazzolo Acreide. www.corsino.it

Pour les *arancini*, les délicieuses pâtisseries et autres gourmandises d'exception. On peut aussi commander via le site.

Fratelli Burgio, La Salumeria

Piazza Cesare Battisti 4, 96100 Ortigia Syracuse.

Tél. : 0039 93 16 00 69.

www.fratelliburgio.com

Gardez de la place dans la valise avant de visiter cette épicerie fine d'anthologie. Le meilleur de la Sicile dans une seule boutique. Également comptoir à manger.

Bar Tunizi

Via Tunizi 74, 96100 Syracuse.

Tél. : 0039 931 44 27 37.

www.bartunizi.it

Une charmante pâtisserie à la périphérie de Syracuse pour déjeuner sur le pouce, prendre un granité ou un gâteau.

Caffè Sicilia

C. de Madonna Marina, 96017

Noto. Tél. : 0039 931 83 50 13.

Sans doute le meilleur pâtisseries-glacier de la Sicile. On a tout aimé !

Sabadi

Corso San Giorgio 105,

97015 Modica.

Tél. : 0039 93 21 91 23 27.

Un chocolatier qui donne un petit coup de neuf à la spécialité historique de la ville : le chocolat non conché.

Latticini di fattoria Occhipinti

C. da San Giacomo, via degli

Artigiani, 97100 Ragusa.

Tél. : 0039 93 23 16 69.

www.latticinidifattoria

Une belle fromagerie artisanale, qui fabrique notamment de la ricotta et du ragusano.

Marilina

Contrada San Lorenzo, 96017

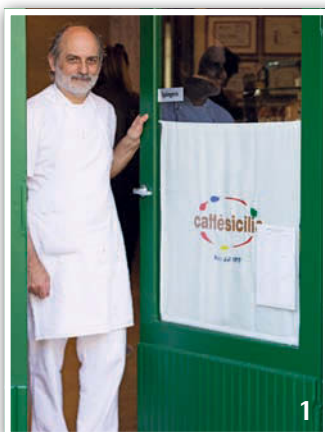
Noto. Tél. : 0039 39 21 15 09 44.

www.vinimarilina.com

Tenu par deux sœurs, ce vignoble est bio et vegan. Ce n'est pas qu'une curiosité. Les différents cépages passent la dégustation haut la main.

Birrificio Alveria

Une jeune brasserie artisanale de Syracuse dont les bières sont rafraîchissantes et bien équilibrées. On peut les acheter à la boutique Civico Maltato, via Perasso 9, à Syracuse.



1. Laissez-vous tenter par les glaces du Caffè Sicilia, à déguster les yeux fermés ! 2. À Modica, la Casa San Giorgio et ses impressionnantes voûtes de pierre offrent un cadre mémorable pour un séjour hors norme.

3. La bonne humeur d'Accursio est flagrante aussi dans l'assiette.

NOS 73 RECETTES pour un été gourmand !

ENTRÉES

- V Billes de melon et de mozzarella à l'eau de tomate p. 31
- Chicorée frisée aux lardons, noix et œufs mollets (**fiche**) p. 125
- Cresson à la feta rôtie au paprika, tomates confites p. 46
- Cubes de saumon marinés au miel en salade p. 25
- V Fiori di zucca alla ricotta (**fiche**) p. 127
- V Galettes de quinoa et crème d'avocat (**fiche**) p. 129
- Huîtres tièdes, andouille de Guémené sur galette de blé noir, fondue de poireau p. 88
- La panzanella di Laura p. 99
- Poulpe grillé et taboulé à la pastèque p. 31
- Salade Caesar p. 46
- Salade de mâche aux betteraves et confit de canard p. 43
- Salade de mesclun aux fruits rouges et bacon (**fiche**) p. 125
- Salade de pâtes et courgettes crues, pesto d'herbes au beaufort et aux amandes p. 93
- V Salade de petit épeautre à la feta et au concombre p. 72
- Salade de pourpier et mouron des oiseaux aux anchois (**fiche**) p. 125
- Salade de roquette aux pêches rôties (**fiche**) p. 125
- Salade de roquette au melon et concombre p. 44
- V Salade de tomates au basilic et burrata fumée p. 52
- V Salade tiède de haricots blancs frais, mozzarella fumée maison p. 65
- Sardines farcies à la sicilienne p. 26
- V Soupe de betterave aux framboises et tofu soyeux p. 73
- Soupe de poissons épicée et rouille p. 24
- V Soupe froide à l'ail, amandes, melon et croûtons (**fiche**) p. 127
- Tartare de daurade aux cacahuètes p. 26
- Tartine de bulots aux épices p. 90

VIANDES & ŒUFS

- Brochettes d'échine de porc aux figues et vinaigre balsamique p. 55
- Brochettes de porc mariné, sauce coco et cacahuète p. 117
- Côte d'échine de porc grillée, courgettes et pesto de menthe p. 57
- Côte de veau en cocotte aux tomates cerise et romarin p. 35
- Côte de veau et fenouil rôtis au marsala p. 35
- Côte de veau grillée, crumble d'amande et pancetta (**fiche**) p. 123
- Magrets de canard aux abricots et miel de lavande, tian de légumes p. 37
- Petits farcis à l'agneau, cumin et menthe p. 67
- Porc aux coques et piment d'Espelette p. 57
- Rôti d'échine de porc aux échalotes confites et romarin p. 57

POISSONS

- Bouillabaisse p. 18
- Courgettes et sardines grillées à la gremolata p. 66
- Filet de maquereau au gingembre et ciboulette p. 86
- Fritto misto de crevettes, encornets et éperlan p. 24
- Maquereaux grillés et sauce chimichurri p. 24

- Merlu moelleux au chorizo, coques et riz noir sauté p. 23
- Rougets rôtis aux aubergines, concassée d'olives noires p. 25
- Triglie alla livornese p. 102

LÉGUMES

- Croquettes de céréales, sauce au beaufort, lardons et sauge (**fiche**) p. 129
- V Légumes farcis au petit épeautre (**fiche**) p. 129
- V Patates douces rôties à la brousse p. 74

PÂTES & RIZ

- V Lasagnes roulées comme des cannellonis p. 33
- V Risotto de petit épeautre p. 39
- Spaghettis aux anchois, poutargue, poivron rouge et chapelure (**fiche**) p. 123
- V Spaghetti aux légumes rôtis et burrata (**fiche**) p. 123

DESSERTS

- Abricots pochés au vin rosé, gressins sucrés au pavot p. 37
- Brioche perdue au lait d'amande et abricots poêlés p. 80
- Cake aux pêches caramélisées p. 82
- Cantucci p. 100
- Petits pots de glace façon tiramisu p. 69
- Tarte abricot-lavande p. 75
- Tarte aux abricots, crème de pistache (**fiche**) p. 127
- Tarte aux figues et à l'amande p. 68
- Tarte aux fraises et crème mascarpone au basilic p. 32
- Torta della nonna à la verveine p. 62

SAUCES, DIPS & CONFITURES

- Anchois marinés p. 23
- V Citrons confits maison p. 24
- Rillettes de bar aux câpres et citron confit p. 21

QUICHES, PAIN & BOUCHÉES SALÉES

- V Chaussons aux fèves, oignons nouveaux et pommes de terre p. 58
- V Galettes d'épeautre au basilic et crémeux de chèvre aux petits pois p. 60
- V Petits pains plats express et tartinade de petits pois à la menthe p. 32
- V Rouleaux de courgette à la burrata p. 53
- V Tarte aux carottes, cumin et beaufort p. 94
- V Tempura de fleurs de sureau et de feuilles de mélisse (**fiche**) p. 123
- V Wraps de laitue p. 43

BOISSONS & AUTRES

- V Brochettes de halloumi et pêches au dukkah p. 74
- V Lait d'amande p. 113
- V Limonade de pastèque au gingembre et citron vert p. 71

V : recette végétarienne

PÂTES & RIZ

SAVEURS

SPAGHETTIS AUX LÉGUMES RÔTIS
ET BURRATA



PÂTES & RIZ

SAVEURS

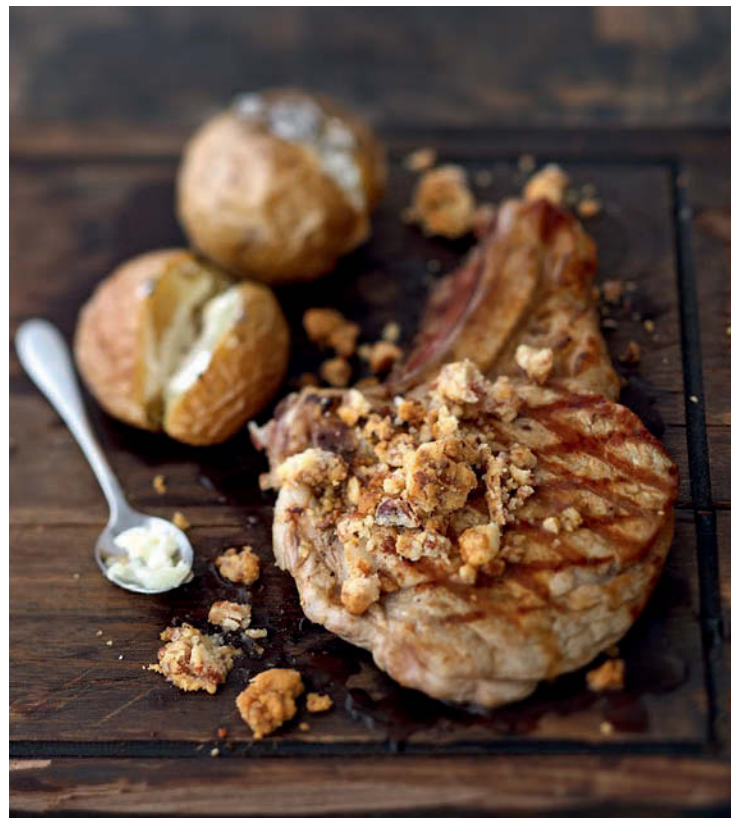
SPAGHETTIS AUX ANCHOIS, POUTARGUE,
POIVRON ROUGE ET CHAPELURE



VIANDES & ŒUFS

SAVEURS

CÔTE DE VEAU GRILLÉE,
CRUMBLE D'AMANDE ET PANCETTA



QUICHES, PAINS & BOUCHÉES SALÉES

SAVEURS

TEMPURA DE FLEURS DE SUREAU
ET DE FEUILLES DE MÉLISSE



CÔTE DE VEAU GRILLÉE, CRUMBLE D'AMANDE ET PANCETTA

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 40 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 4 côtes de veau de 200 g environ ■ 12 fines tranches de pancetta
- 60 g d'amandes entières ■ 60 g de parmesan râpé ■ 30 g de beurre
- 1 c. à soupe bombée de farine ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Préparez le crumble. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle puis faites griller les tranches de pancetta 3 min sur feu vif. Laissez-les tiédir sur une feuille de papier absorbant puis hachez-les grossièrement. Hachez grossièrement les amandes. Mélangez-les dans une jatte avec le beurre, la farine, le parmesan, la pancetta, du poivre et une pincée de sel.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Émiettez la pâte à crumble sur une plaque tapissée de papier cuisson puis enfournez pour 15 min. Lorsque le crumble est bien doré, sortez-le du four et laissez-le refroidir.

■ Assaisonnez les côtes de veau de sel et de poivre, badigeonnez-les sur les deux faces avec le reste de l'huile d'olive. Sur un gril ou dans une poêle, faites-les griller 8 à 10 min de chaque côté sur feu moyen.

■ Déposez les côtes de veau sur les assiettes, émiettez le crumble et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un fronsac.

BON À SAVOIR Vous pouvez, par exemple, accompagner les côtes de veau de pommes de terre cuites au four en robe des champs puis garnies de crème fraîche aux herbes.

SPAGHETTIS AUX LÉGUMES RÔTIS ET BURRATA

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 30 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 2 burratas ■ 2 tomates ■ 1 courgette ■ 1 aubergine ■ 1 poivron rouge
- 6 gousses d'ail ■ 400 g de spaghetti ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de câpres ■ 1 c. à café de graines de fenouil ■ 1 c. à café de graines de carvi ■ 1 c. à café de thym ■ 1 citron ■ 4 brins d'estragon
- Gressins au romarin ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 230 °C ou allumez la plancha.

■ Lavez les légumes puis coupez-les en tranches puis en bâtonnets. Disposez-les dans un saladier, arrosez-les de 5 c. à soupe d'huile, ajoutez le thym, les graines de fenouil et de carvi, du sel, du poivre et brassez avec les mains. Répartissez-les en une couche dans la lèchefrite tapissée de papier cuisson.

■ Enfourez pour 20 min (ou 5 min de chaque côté en cas de cuisson à la plancha).

■ Faites bouillir une grande casserole d'eau salée puis plongez les pâtes, remuez et laissez cuire al dente.

■ Mélangez l'huile restante avec le jus du citron et les câpres.

■ Coupez les burratas en deux et répartissez les morceaux dans les assiettes, arrosez-les de sauce aux câpres et saupoudrez d'estragon ciselé.

■ Égouttez les pâtes, mélangez-les aux légumes rôtis et servez aussitôt avec des gressins au romarin.

Notre conseil vin : un vacqueyras blanc.

TEMPURA DE FLEURS DE SUREAU ET DE FEUILLES DE MÉLISSE

PRÉPARATION : 5 MIN. CUISSON : 5 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- Quelques fleurs de sureau ■ Quelques fleurs de mélisse ■ 6 c. à soupe de semoule de blé dur extra-fine ■ 2 verres d'eau gazeuse ■ 10 cl huile d'olive ■ 1 gousse d'ail

■ Placez la semoule dans un grand bol. Ajoutez progressivement l'eau à la semoule, en mélangeant, afin d'obtenir une consistance proche de celle d'une pâte à crêpes.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle avec la gousse d'ail non épluchée. Quand elle est bien chaude, trempez les fleurs et les feuilles rapidement dans le mélange et déposez-les dans la poêle (procédez en plusieurs fois selon la taille de la poêle). Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en les retournant une fois.

■ Égouttez sur une feuille de papier absorbant avant de servir.

Notre conseil vin : un jurançon sec.

SPAGHETTIS AUX ANCHOIS, POUTARGUE ET CHAPELURE

PRÉPARATION : 10 MIN. CUISSON : 20 MIN. POUR 4 PERSONNES :

- 500 g de spaghetti ■ 3 oignons nouveaux ■ 30 g d'anchois à l'huile d'olive ■ 10 g de poutargue ■ 10 g d'oranges confites ■ 15 g de colatura di alici (sauce d'anchois) ■ 200 g d'eau ■ 6 cl d'huile d'olive vierge
- 2 pincées de piment rouge en poudre ■ 1 bouquet de vert de fenouil sauvage ■ 2 oignons nouveaux ■ 10 g de pignons ■ 50 g de chapelure
- Quelques câpres hachées ■ Quelques tomates séchées hachées

■ Préparez la « crème sicilienne ». Mixez 30 g d'anchois avec l'eau, 1 pincée de piment en poudre, 4 cl d'huile, les oranges confites, la poutargue, 5 g de colatura et 1 oignon nouveau épluché.

■ Préparez le pesto de fenouil. Conservez quelques brins de vert de fenouil et plongez le reste dans une eau frémissante pendant 5 min.

■ Émincez les deux oignons nouveaux et faites-les revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive avec les pignons de pin et 1 pincée de piment. Ajoutez 10 g d'anchois, l'extrait d'anchois restant et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mixez le tout.

■ Mélangez la chapelure avec les câpres hachées et les tomates séchées hachées.

■ Faites cuire les spaghetti al dente. Égouttez-les. Mélangez avec la crème sicilienne et le pesto de fenouil. Saupoudrez de chapelure.

Notre conseil vin : un collioure blanc.

ENTRÉES

SAVEURS

CHICORÉE FRISÉE AUX LARDONS,
NOIX ET ŒUF MOLLET



ENTRÉES

SAVEURS

SALADE DE ROQUETTE
AUX PÊCHES RÔTIES



ENTRÉES

SAVEURS

SALADE DE POURPIER ET MOURON
DES OISEAUX AUX ANCHOIS



ENTRÉES

SAVEURS

SALADE DE MESCLUN
AUX FRUITS ROUGES ET BACON



SALADE DE ROQUETTE AUX PÊCHES RÔTIES

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 5 MIN. POUR 4 PERSONNES :

■ 160 g de roquette ■ 1 pêche blanche ■ 1 pêche jaune ■ 60 g d'amandes torréfiées ■ 60 g de copeaux de parmesan ■ 80 g de bresaola en très fines tranches ■ 10 g de beurre

Pour la vinaigrette ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Sel, poivre

■ Rincez la roquette et séchez-la bien.

■ Rincez les pêches sous l'eau froide et séchez-les. Coupez-les en tranches de 2 cm d'épaisseur.

■ Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les tranches de pêche et faites-les dorer 5 min sur feu moyen en les retournant à mi-cuisson.

■ Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.

■ Répartissez harmonieusement tous les ingrédients de la salade dans 4 assiettes. Arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un anjou blanc.

BON À SAVOIR Vous pouvez parsemer la salade d'un mélange de graines torréfiées ou d'un granola non sucré juste avant de servir.

Assiettes Christiane Perrochon.

CHICORÉE FRISÉE AUX LARDONS, NOIX ET ŒUF MOLLET

PRÉPARATION : 15 MIN. CUISSON : 20 MIN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 chicorée frisée ■ 4 œufs ■ 100 g de lardons ■ 80 g de ciabatta (ou focaccia) ■ 60 g de noix ■ 10 g de beurre ■ 3 c. à soupe de vinaigre blanc
Pour la vinaigrette ■ 2 c. à soupe de vinaigre de framboise ■ 4 c. à soupe d'huile de noix ■ Sel, poivre

■ Épluchez la salade et lavez-la minutieusement. Essorez-la bien.

■ Détaillez la ciabatta en petits morceaux.

■ Remplissez une casserole d'eau, ajoutez le vinaigre et portez à ébullition.

■ Cassez un œuf dans un verre puis versez-le délicatement dans la casserole. Laissez cuire 3 min en ramenant progressivement le blanc au centre de l'œuf. Récupérez l'œuf à l'aide d'une écumoire et plongez-le aussitôt dans un bol d'eau froide pour stopper la cuisson. Recommencez l'opération avec les autres œufs. Réservez l'eau de cuisson hors du feu.

■ Faites dorer les lardons 4 min dans une poêle puis réservez-les. Ajoutez les morceaux de ciabatta dans la poêle et faites-les dorer 5 min en remuant régulièrement.

■ Réalisez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

■ Dans un saladier, mélangez la chicorée avec les noix, les lardons et les croûtons.

■ Au besoin, réchauffez les œufs dans l'eau de cuisson.

■ Répartissez le mélange dans 4 assiettes, arrosez de vinaigrette, déposez les œufs et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un fiefs-vendéens blanc.

SALADE DE MESCLUN AUX FRUITS ROUGES ET BACON

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 15 MIN. POUR 4 PERSONNES :

■ 160 g de mesclun ■ 150 g de fruits rouges (framboises, groseilles, myrtilles, etc.) ■ 8 tranches de bacon ■ 60 g de noix de pécan ■ 4 brins de cerfeuil ■ 1 c. à café de sucre

Pour la vinaigrette ■ 10 framboises ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive

■ 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 petit tamis

■ Lavez le mesclun sous l'eau froide et essorez-le avec précaution.

■ Rincez les fruits rouges et le cerfeuil sous un filet d'eau froide. Séchez-les et effeuillez le cerfeuil.

■ Faites fondre le sucre dans une poêle. Ajoutez les noix de pécan et laissez-les caraméliser 5 min en surveillant et en remuant régulièrement.

■ Dans une grande poêle, faites dorer les tranches de bacon de chaque côté sur feu vif. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

■ Réalisez la vinaigrette : écrasez les framboises à travers un petit tamis afin de récupérer le jus dans un bol. Ajoutez le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

■ Répartissez harmonieusement tous les ingrédients de la salade dans 4 assiettes. Arrosez de vinaigrette à la framboise et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un régné.

SALADE DE POURPIER ET MOURON DES OISEAUX AUX ANCHOIS

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 10 MIN. CUISSON : 15 MIN.
POUR 4 PERSONNES :

■ 80 g de pourpier ■ 80 g de mouron des oiseaux ■ 4 pommes de terre

■ 150 g d'anchois marinés ■ 4 c. à soupe de câpres au vinaigre

Pour la vinaigrette ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 1 gousse d'ail ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 presse-ail

■ Lavez les pommes de terre sous un filet d'eau froide, puis faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée (départ eau froide).

■ Pendant ce temps, lavez le pourpier et le mouron des oiseaux sous l'eau froide puis séchez-les avec précaution.

■ Égouttez les pommes de terre puis laissez-les refroidir 10 min. Pendant ce temps, égouttez les anchois. Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la et pressez-la à l'aide d'un presse-ail.

■ Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles.

■ Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail, du sel et du poivre.

■ Répartissez harmonieusement tous les ingrédients de la salade dans 4 assiettes. Arrosez de vinaigrette et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.

ENTRÉES

SAVEURS

SOUPE FROIDE À L'AIL, AMANDES,
MELON ET CROÛTONS



ENTRÉES

SAVEURS

FIORI DI ZUCCA ALLA RICOTTA



DESSERTS

SAVEURS

TARTE AUX ABRICOTS
ET CRÈME DE PISTACHE



RELIURES SAVEURS

EN EXCLUSIVITÉ

Un objet pratique et élégant pour
ranger tous les numéros de l'année!



COMMANDEZ SANS TARDER VOS RELIURES

Chaque reliure peut contenir jusqu'à 10 numéros.

LÉGUMES

SAVEURS

LÉGUMES FARCIS
AU PETIT ÉPEAUTRE



LÉGUMES

SAVEURS

CROQUETTES DE CÉRÉALES,
SAUCE AU BEAUFORT, LARDONS ET SAUGE



ENTRÉES

SAVEURS

GALETTES DE QUINOA
ET CRÈME D'AVOCAT



OFFRE SPÉCIALE
ABONNEMENT SAVEURS

1 AN
9 NUMÉROS



**1 HORS-SÉRIE
SPÉCIAL FÊTES**



47 € seulement
au lieu de 50,50 € en kiosque



Une autre idée du légume

SERVICEPLAN Suggestion de présentation.



"Ma sélection de Haricots Verts tout en finesse,
délicatement cueillis et rangés à la main.
Cette ligne parfaite, tout mon portrait !"



NOUVEAU
à découvrir



Achetez en ligne sur www.cassegrain.com

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR